

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 125 (МАДОУ детский сад № 125)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 1 от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий
МАДОУ детский сад № 125
Н.В. Малышева
Приказ №95а от «01» сентября 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
Спортивный кружок «Крепыш»**

Возраст обучающихся 5-8 лет.

Срок реализации программы: 2 года

Составители: Смык Маргарита Сергеевна
– педагог дополнительного образования,

Турскова Любовь Александровна –
заместитель заведующего по воспитательно-
методической работе.

г. Екатеринбург
2022 г.

Оглавление

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ– ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ	3
ПРОГРАММЫ «КРЕПЫШ»	3
1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ	4
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «КРЕПЫШ»	4
1.1 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	4
2.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	7
2.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.	9
2.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ.	12
2.4. ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, ИХ ОСОБЕННОСТИ	13
2.5. ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5 -7лет.).....	13
2.6. ОБЪЁМ ЗАНЯТИЙ (НЕДЕЛЯ/МЕСЯЦ)	15
2.7.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	16
2.8. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА	17
2.9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	19
3.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.	22
3.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	22
3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	24
3.4.РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ	25
3.5 ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ 5 -6 лет..... (6-7 лет).....	26 32
3.6. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	64
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	71
4.1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕБНЫМИ ИУЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ.....	71
4.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	74
4.3.ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ	76
ГЛОССАРИЙ	79
ПРИЛОЖЕНИЕ	82

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ–
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ «КРЕПЫШ»**

Год разработки	2021 год
Авторы	Педагог дополнительного образования Смык М.С
Цель	Гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

Образовательные области	Физическое развитие , познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное.
Вид	Дополнительное образование Модифицированная, составлена на основе методической литературы по физическому развитию для дошкольников
Срок реализации	2 год
Возраст	5-7 лет
Количество обучающихся	6-15 детей в группе
Форма организации и продолжительность итоговых мероприятий	подгрупповая, продолжительность совместной деятельности зависит от возрастных особенностей
Форма организации итоговых мероприятий	✓ спортивные праздники и развлечения; ✓ зимние и летние Олимпийские игры; ✓ фестиваль подвижных игр; ✓ недели здоровья
Методическое обеспечение	-Глазырина Л.Д. «Физическая культура–дошкольникам». Программа и программные требования. -М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004 -Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб.: «Детство Пресс», 2003

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «КРЕПЫШ»

1.1 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

В Федеральном законе от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в РФ» п.1, статья 75 говорится о том, что «дополнительное образование детей и взрослых» направлено на «формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени детей. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенцией о правах ребёнка
- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 -ФЗ «Об образовании в РФ»
- Законом Российской Федерации «Об основных гарантиях ребёнка» от 24.07.1998г. № 124 ФЗ
- Законом Российской Федерации от 07.02.1992г. № 2300-1 «О защите прав потребителей» (с изменениями от 18.07.2011г.)
- Постановлением Министерства образования Российской Федерации от 16.06.1989г. № 7/1 «Концепция дошкольного воспитания»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 3 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21).
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28.01.2021)
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
- Уставом МАДОУ детский сад № 125.

Программа реализуется посредством кружковой работы и направлена на:

- Создание эффективной системы выявления и развития способностей, заложенных вребёнке.
- Содействие гармоничному физическому развитию детей, накопление и обогащениеих двигательного опыта.
- Формирование осознанной потребности в двигательной активности и физическомсовершенствовании.
- Удовлетворение потребностей дошкольников в соответствии с их интересами изапросами родителей (их законных представителей).
- Развитие индивидуальных способностей детей дошкольного возраста.

2.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной Программы обусловлена значительной продолжительностью рабочего дня для многих родителей, вследствие чего возникает недостаток развивающего, познавательного общения родителей и детей. В связи с этим наряду с основным образованием огромное значение приобретает дополнительное образование дошкольников.

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому приложению знаний и навыков, полученных в дошкольном образовательном учреждении, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся. В условиях дополнительного образования дети могут развивать свой творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу и получают возможность полноценной организации свободного времени.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда более актуальной. Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Большинство

детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом развитии.

Исследованиями доказана значительная роль движения для нормального функционирования детского организма, совершенствования основных его функций. Чем активнее вовлечен ребенок в мир движений, тем богаче его физическое и умственное развитие, тем крепче его здоровье. Именно движения являются главным средством укрепления здоровья каждого ребенка, а также средством социальной и физической его адаптации.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического здоровья, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к проявлению двигательной активности и физической культуры, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому, крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоничное развитие личности.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, небольшой объем памяти.

В дошкольном возрасте происходит бурное развитие детского организма. У дошкольников активно формируются нервная, костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития. У детей дошкольного возраста довольно рано начинают формироваться основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание). Однако наиболее полноценное их развитие происходит при правильно организованном воспитательном процессе.

В основе Программы концептуальные идеи Л.С.Выготского, теория поэтапного формирования двигательных навыков П.Я.Гальперина, теория подвижных игр П.Ф.Лесгафта, теория уровней сенсорной коррекции формирования движений Н.А. Бернштейна, теория физического воспитания дошкольников в системе фитнес-

тренировок Е.В.Сулим, Ж.Е.Фирилевой, Е.Е.Сайкиной.

Предоставление дополнительных платных образовательных услуг и реализация дополнительной образовательной программы осуществляется только по желанию родителей (законных представителей) на договорной основе.

2.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Цель – гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи курса обучения (5-7лет)

Обучающие:

- ✓ Укреплять крупные и мелкие мышцы туловища (мышечного корсета, мышц спины, таза и пресса, ног, рук и плечевого пояса).
- ✓ Формировать умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащение двигательного опыта.
- ✓ Способствовать освоению составных элементов основных движений.
- ✓ Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр.
- ✓ Формировать представления о своем теле, способах сохранения своего здоровья.
- ✓ Обучать анализу качества выполнения физических упражнений, вычленению ведущих компонентов двигательных действий.

Развивающие:

- ✓ Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.
- ✓ Развивать координационные способности, равновесие, вестибулярную устойчивость.
- ✓ Развивать чувство ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.
- ✓ Способствовать расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Воспитательные:

- ✓ Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений, игр.

- ✓ Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других, умение заниматься в коллективе.
- ✓ Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.
- ✓ Воспитывать смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, самостоятельности.
- ✓ Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

ОБУЧАЮЩИЕ ЗАДАЧИ

Фитбол - гимнастика

- ✓ Укрепление крупных и мелких мышц туловища (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса).
- ✓ Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы
- ✓ Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащение двигательного опыта

Степ - аэробика.

- ✓ Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног.
- ✓ Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений.
- ✓ Совершенствовать двигательные навыки с использованием изменения музыкального темпа, включения поворотов.

Физическое развитие.

- ✓ Формирование навыков сохранения правильной осанки.
- ✓ Освоение составных элементов основных движений. Обогащение запаса двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр.
- ✓ Формирование представлений о своем теле, о способах сохранения своего здоровья
- ✓ Развитие умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости
- ✓ Обучение детей анализу качества выполнения физических упражнений, вычленению ведущих компонентов двигательных действий.

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАЧИ

Фитбол- гимнастика

- ✓ Развитие скоростно-силовых качеств гибкости с применением специальных методических приемов.
- ✓ Развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, выносливости)
- ✓ Развитие умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и

творчества движениях.

- ✓ Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой

Степ- аэробика.

- ✓ Развивать координацию движений.
- ✓ Способствовать развитию и укреплению опорно-

двигательного аппарата.

Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости. Развивать мышечную силу и силовую выносливость.

Физическое развитие.

- ✓ Повышение тренированности организма. Обеспечивать систематическое проведение тренировок, направленных на развитие мелкой мускулатуры и тонких движений рук.
- ✓ Повышение уровня умственной и физической работоспособности детского организма.
- ✓ Развитие выразительности в двигательных действиях.
- ✓ Развитие интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Развитие творческих способностей, грациозности выразительности движений

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

Фитбол- гимнастика

- ✓ Воспитание трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели.
- ✓ Содействие формированию коммуникативных качеств у детей.
- ✓ Воспитание взаимопонимания, сочувствие к неудачам других.Степ- аэробика.
- ✓ Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость, терпение при выполнении упражнений
- ✓ Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения.
- ✓ Воспитывать уверенность в своих силах
- ✓ Физическое развитие.
- ✓ Проявление активности при организации двигательной деятельности
- ✓ Поддержание и развитие у детей интереса к подвижным играм, организуемым сверстниками, ~~и~~ инициаторских способностей.
- ✓ Проявление самостоятельности, как в организованных взрослых формах двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с

обстановкой (в группе, на участке, в зале)

2.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ.

- *Принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф.Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений.

- *Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип систематичности и последовательности* обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.

- *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы

- *Принцип постепенности:* включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений. И.П.Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

- *Принцип наглядности*—предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

- *Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

- *Принцип индивидуализации* предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей воспитанника. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Специфические принципы, обусловленные особенностями физического воспитания:

• *Принцип непрерывности* — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени.

• *Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок-реализация* потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

• *Принцип цикличности*-заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

• *Принцип возрастной адекватности*

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

2.4. ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, ИХ ОСОБЕННОСТИ

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 5 - 7 лет.

Зачисление воспитанников в группы для занятий по Программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных платных образовательных услуг между родителями и образовательной организацией в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (Статья 54 «Договор об образовании», статья 75 «Дополнительное образование для детей и взрослых»).

2.5. ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5 -7 лет.)

5-7 лет Старший дошкольный возраст	Дети старшего дошкольного возраста способны четко выполнять разнонаправленные, разноименные движения руками, руками и ногами. В этом возрасте происходит изменение пропорций тела ребенка за счет увеличения длины ног. В связи с этим значительно увеличивается ширина шага при ходьбе и беге, длина прыжка. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать
---	---

правильную осанку.

В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно–моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы и в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия. Из всех физических качеств наибольший прирост у старших дошкольников отмечен в развитии выносливости, общей физической работоспособности. Появляется стремление к результативности при решении двигательных задач, которое побуждает детей планировать свои практические и игровые действия, преднамеренно выбирать способы выполнения заданий. Оценка ребенком своих движений и движений партнеров приобретает развернутый и обоснованный характер с высокой степенью объективности.

У ребенка появляется устойчивый интерес к совместной деятельности с другими детьми, повышается активность и самостоятельность—важные предпосылки организованного поведения. Ребенок подчиняется правилам очередности выполнения физических упражнений, вынужден доброжелательно разрешать возникающие конфликты, уступая справедливым требованиям товарищей, приучается проявлять сочувствие к неудачам других.

Особый интерес вызывают подвижные игры с элементами соревнований, где требуется подчинить свои интересы достижению общей цели, быть внимательным, стараться меньше ошибаться, так как это может привести к общему проигрышу.

2.6. ОБЪЁМ ЗАНЯТИЙ (НЕДЕЛЯ/МЕСЯЦ)

Длительность занятий зависит от возраста детей, устанавливается в соответствии с СанПиНом СанПиН 2.1.3684-21

Возраст	Максимально допустимый объём занятий в неделю/месяц	
5-7 лет старшая и подготовительная группа	50-60 минут	200-240 минут

ОБЪЁМ НАГРУЗКИ ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Части занятия	Цель	Формы работы	Продолжительность
1	Подготовительный этап	Повышение эмоционального тонуса ребёнка, активизация его внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части занятия.	Строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на внимание, на формирование стопы и осанки, танцевальные упражнения, упражнения на перестроение.	старшая – 4-5 минут ; подготовительная группа – 4-5 минут.
2	Основная часть	Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, развитие физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций и систем организма детей.	Комплекс общеразвивающих упражнений, выполнение основных видов движений, проведение подвижных игр, эстафет.	-старшая группа – 16 минут; -подготовительная группа – 21 минута
3	Заключительная часть	Снижение эмоциональной и физической нагрузки, постепенный переход от возбуждённого состояния к более спокойному	Ходьба в спокойном темпе с дыхательным упражнением, упражнение на расслабление.	-старшая группа – 3-4 минуты -подготовительная группа – 3-4 минуты

2.7.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	РАЗДЕЛЫ	ЭТАПЫ	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1	Вводная педагогическая диагностика.	Начальный этап	Оценка исходного состояния организма ребёнка, создание условий для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений.
2	Двигательная деятельность	Репродуктивный этап. Конструктивный этап.	Активная работа с детьми направленная на: развитие у детей потребности в двигательной активности; интереса к физическим упражнениям; развитие умения выполнять основные элементы техники спортивных упражнений, основных видов движений; развитие самостоятельности в выполнении простейших упражнений. Активная работа по: формированию осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; осознанному, активному выполнению всех видов упражнений; умению анализировать свои движения и движения товарищей; проявлению творчества и инициативы в двигательной деятельности; развитию стремления самостоятельно организовывать и проводить упражнения со сверстниками.

3.	Спортивные досуги		Создание условий для активного отдыха детей, реализации естественной потребности ребёнка в движении, восполнения дефицита двигательной активности, развития физических качеств; создание положительного эмоционального фона.
4.	Итоговая диагностика.	Итоговый этап	Оценка уровня развития двигательных качеств у детей, уровня владения двигательными навыками, уровня физической подготовленности в результате освоения программы; выявление преимуществ и недостатков в применяемых методах и средствах обучения, форм организации занятий; внесение необходимых корректировок.

2.8. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА

МЕТОДЫ	ЦЕЛЬ	ПРИЁМЫ КАК ЧАСТИ МЕТОДОВ, ДОПОЛНЯЮЩИХ И КОНКРЕТИЗИРУЮЩИХ ИХ
Словесные	Обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.	Объяснения Пояснения Указания. Подача команд, распоряжений, сигналов Вопросы к детям Образный сюжетный Рассказ Беседа Словесная инструкция
Наглядные	Создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребёнка.	1. Наглядно-зрительные приёмы: -показ физических упражнений, движений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); -имитация (подражание); -зрительные ориентиры

		(предметы, разметка поля). Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песня. 2. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь воспитателя.
Практические	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений и движениям.	Повторение упражнений без изменения и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме.

СРЕДСТВА	ЦЕЛЬ
Физические упражнения. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Построения и перестроения. Танцевальные упражнения. Подвижные игры. Спортивные упражнения.	Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.
Психогигиенические факторы: помещение, физкультурное оборудование, гигиена одежды и обуви, режим отдыха и занятий.	Повышают эффективность воздействия физических упражнений.
Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода.	Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность.

2.9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Результаты освоения Программы представлены в виде следующих целевых ориентиров (физическое развитие):

(5-6 лет):

- Владение соответствующими возрасту основными движениями.
- Имеется потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявление интереса к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах
 - Умение ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
 - Умение лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
 - Умение прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
 - Умение метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
 - Владение школой мяча.
 - Умение выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
 - Умение перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
 - Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

(6-7 лет):

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Незначительное утомление на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами

(бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

-Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

-Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

-Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега- 180 см; в высоту с разбега-не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

-Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

-Бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5м.

-Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метает предметы в движущуюся цель.

-Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

-Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

-Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

-Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

-Следит за правильной осанкой.

-Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

-Самостоятельно, без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

-Всегда следит за правильной осанкой

-Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Результаты освоения Программы представлены в виде следующих целевых ориентиров (фитбол-гимнастика):

(5-6 лет)

-Умеет сохранять равновесия и координацию.

-Умеет сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах

- Имеет правильную осанку.
 - Качественно выполняет упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений.
 - Выполняет сложные координационные упражнения.
 - Умеет согласовывать движения во времени и контролирует степень правильности выполнения упражнений.
 - Выполняет упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения.
 - Умеет четко и правильно выполнять упражнения в соответствии с ритмом, темпом и направлением.
 - Умеет согласовывать двигательные действия при выполнении коллективных музыкально ритмических упражнениях.
 - Проявляет себя в самостоятельности, творчестве, активности.
- (6-7 лет)
- Выполняет освоенные ранее упражнения в новых непривычных условиях.
 - Умеет свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве.
 - Согласовывать движения во времени и контролирует степень их правильности.
 - Знает комплексы ОРУ с использованием фитбола и выполняет их в едином для всей группы темпе.
 - Умеет сочетать средства фитбол-гимнастики с элементами спортивных упражнений и спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол).
 - Владеет базовыми двигательными умениями и навыками.
 - Может проявить самостоятельность, творчество, инициативу в придумывании новых упражнений с фитболом.
 - Умеет использовать приобретенные ранее знания и умения, творчески применять их в зависимости от конкретных условий.
 - Активно участвует в сюжетных подвижных играх.-Поддерживает стойкий интерес к упражнениям и играм с фитболом.

Результаты освоения Программы представлены в виде следующих целевых ориентиров (степ-аэробика):

(5-6 лет)

- Сформировано умение выполнять основные базовые шаги на степ-платформе.
- Ребёнок умеет сочетать движение с музыкой.
- Укреплена деятельность вестибулярного аппарата.

-Развита способность ориентироваться в пространстве.
(6-7лет)

-Умеет выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях и в сочетании с другими шагами.

-Умеет сочетать движения с музыкой в более быстром темпе.

-Усовершенствована деятельность вестибулярного аппарата.

-Умеет точно выполнять движения.

3.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

3.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Образовательная деятельность по Программе в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка и организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» направлена на:

-Содействие гармоничному физическому развитию детей, накопление и обогащение их двигательного опыта

-Формирование осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

-Удовлетворение потребностей дошкольников в соответствии с их интересами и запросами родителей (их законных представителей).

Педагогическую деятельность по Программе осуществляют педагогические работники МБДОУ № 225, имеющие специальное профессиональное образование в области физического развития детей дошкольного возраста.

Педагоги дополнительного образования:

-осуществляют дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой, направленной на физическое развитие воспитанников;

-комплектуют состав обучающихся и принимают меры по сохранению контингента обучающихся в течение срока обучения;

-обеспечивают педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;

-проводят учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии, а также современных

информационных технологий;

- обеспечивают соблюдение прав и свобод обучающихся;

- составляют планы и программы занятий, обеспечивают их выполнение;

- выявляют физические способности обучающихся, способствуют их развитию, формированию устойчивых интересов и склонностей;

- организуют разные виды деятельности обучающихся, ориентируясь на их личности, осуществляют развитие мотивации их познавательных интересов, способностей;

- оценивают эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развития опыта двигательной деятельности;

- оказывают особую поддержку одаренным обучающимся;

- обеспечивают охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса;

- обеспечивают при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Курс-обучения Модуль	Объём времени (количество минут)	
	(5-6 лет)	(6-8 лет)
Педагогическая диагностика	2/50	2/60
Физическое развитие	56/1400	56/1680
Проведение физкультурных досугов, праздников	13/325	13/390
Итоговое мероприятие.	1/25	1/30
Итого в год (кол-во/мин)	*72/1800	72/2160

***ФИТБОЛ –ГИМНАСТИКА и СТЕП - АЭРОБИКА чередуются в течении месяца.**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «КРЕПЫШ»

содержит такие модули как «Фитбол-гимнастика», «Степ-аэробика», «Физическое развитие» и осуществляется через рабочие программы этих модулей (см. Приложение №1,2,3).

Срок реализации Программы – 2 года на основании календарного учебного графика МАДОУ № 125. Продолжительность реализации Программы проводится вовремя всего календарного года.

- учебные недели– 36 недель;
- каникулярное время- 14 недель.

При разработке учебно-тематического плана Программы учитываются летние и зимние каникулы. В каникулярное время совместная деятельность с детьми по физическому направлению проводится в следующих формах:

- спортивные праздники и развлечения-зимние и летние Олимпийские игры
- фестиваль подвижных игр
- недели здоровья

3.4.РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Возраст	Продолжительно сть(минут)	Время проведения	День недели
5-6 лет (старшая группа)	25	15.40 - 16.05	вторник
6-8 лет (подготовительн ая группа)	30	16.15-16.45	
5-6 лет (старшая группа)	25	15.40 - 16.05	Четверг
6-8 лет (подготовительн ая группа)	30	16.15-16.45	

Программа не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ дошкольного образования (прогулки, дневного сна, основных занятий, игр). Количество и длительность занятий, проводимых в рамках оказания дополнительных образовательных услуг, регламентируется СанПиН 2.1.3684-21

Организация совместной деятельности осуществляется во вторую половину дня 2 раза в неделю, 8 раз в месяц с подгруппой 6-15детей.

3.5 ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ 5 -6 лет

Месяц	Тема	Задачи	Программное содержание
Сентябрь	«Учимся правильно ходить»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Игровые упражнения: бег и ходьба П/и «Кто быстрее до флажка» (кубика, кегли).» П/и «Воробушки и автомобиль» П/и «Кто быстрее принесет предмет».
	«Учимся правильно бегать, прыгать и метать»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Игровое упражнение «Не пропусти мяч» П/и «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик..» Дыхательная гимнастика «Насосик»
	«Мы – туристы» Упражнять	тей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Игровое упражнение «Прокати обруч» Подвижные игры: «Пробеги тихо», «У медведя во бору». Дыхательная гимнастика «Говорилка»
	«Стану выносливым» Упражн	ять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Игровое упражнение «Мяч через сетку» Подвижные игры «У медведя во бору», «Автомобили», «Ловишки». Дыхательная гимнастика «Самолет»
Октябрь	«Бросай-лови» Разучить пере	брасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. «Перебрось-поймай». П/и «Птенчики и орёл»
	«Бросай-лови» Упражнять в	перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади	Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли». Дыхательная гимнастика «Часики»
	«Подбрось-поймай» «Мы бросаем далеко и в цель попадаем	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Продолжать обучать навыкам метания с места;	Игровые упражнения. «Подбрось-поймай». Дыхательная гимнастика «Паровозик» Подвижная игра «Кто быстрее» Дыхательная гимнастика «Пузырьки

ноябрь	«Быстрее-сильнее»Упр.	Бег между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно». Подвижная игра «Салки». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	«Весёлые аттракционы»Уп	жнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках	Игровые упражнения.Ритмические упражнения. «Не попадись».Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»
	«Бросай-лови»Продолжать	обучать навыкам метания с места на расстояние правой и левой рукой; упражнять в быстрой ходьбе по пересечённой местности	Основные виды движений. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м. Пли «Дружная семейка» Дыхательная гимнастика «Часики»
	«Быстрее-сильнее»Упражн	ь детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит». Дыхательная гимнастика «Пузырьки»
Декабрь	«Быстрее-выше-сильнее»Уп	ражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.	Бег вокруг препятствия.Поворот по сигналу воспитателя и бег в другую сторону.Прыжки до обозначенного места на двух ногах и прыжки вокруг этого предмета. Плигры: «Кролики», «Самолеты», «Светофор».Дыхательная гимнастика «Насосик»
	«Быстрее-выше-сильнее»Уп	ражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово	Прыжки через препятствие(высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков, бросание снежков вдаль, катание друг друга на санках попеременно.Пли:»Зайцы и волк», «Птички и кошка». Дыхательная гимнастика «Пузырьки»

	«Быстрее-выше-сильнее»	упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово	Прыжки через предмет(высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков, бросание мяча вдаль, катание друг друга на велосипедах попеременно. Пли: «Зайцы и волк»,
			«Птички и кошка». Дыхательная гимнастика «Пузырьки»
	«Быстрее-выше-сильнее»	упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово	Ходьба и бег змейкой, между предметами, поставленными в один ряд, в рассыпную. Прыжки на 2 ногах на расстояние 3м. Бросание мяча на дальность. Пли «Найди и промолчи», «Светофор». «Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»
Январь	«Снежинки-пушинки»	Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.	Игровые упражнения: «Снежинки-пушинки» (бег вокруг препятствия). «Пробеги-не задень» (ходьба и бег между кирпичиками). «Кто дальше бросит» (метание на дальность). Пли «Лошадки», «Зайцы и волк». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»
	«Ловишки»	Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.	Прыжки на двух ногах до предмета. Ходьба по мостику. Перешагивание через кирпичики. Пли «Мороз Красный нос», «Ловишки». Дыхательная гимнастика «Лыжник».
	«Мы – спортсмены»	Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово	Ходьба руки в стороны. Прыжки на двух ногах через предмет. Метание снежков. Пли «Сбей кеглю». Скольжение по ледяным дорожкам. Пли «Зайцы и волк», Пятнашки». Дыхательная гимнастика «Петушок».
	«Ходи, беги»	Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово	Пли «Снежная карусель», ходьба по лестнице, скамейке (высота 6 см), перешагивание через предмет. Метание мяча в цель (сбей предмет, добрось до предмета). Пли «Кто скорее до флажка», «Два Мороза». Дыхательная гимнастика «Лыжник»

Февраль	«Мы-хоккеисты» Упражняют	детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово	Игровые упражнения: «Перепрыгни-не задень» (прыжки через кирпичики). Игры с клюшкой и шайбой. Подвижные игры: «Два Мороза», «Хитрая лиса», «Мышеловка». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»
	«Кто дальше, кто быстрее»	Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстрой	Игровые упражнения: «По дорожке» (скольжение дорожке), «Кто дальше» (бросание на дальность),

		реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово	«Кто быстрее» (бег до флажка).Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Ловишки».Дыхательная гимнастика «Съезжаем с горки».
	Спортивный праздник «День зимних видов спорта»	Популяризация зимних видов спорта среди подрастающего поколения	Игровые упражнения: бег вокруг предмета. П/и «Сбей кеглю» (метание в цель).Ходьба;прыжки через кирпичики.П/и «Охотники и зайцы», «Пятнашки». «Лыжник».
	«Точно в цель»Упражнять д	тей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово	Игровые упражнения: «Точно в цель».Скольжение по дорожке.П/и «Два Мороза», «Хитрая лиса», «Сделай фигуру».Дыхательная гимнастика «Петушок».
Март	«Затейники»Упражнять детей	в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.	Прыжки в длину с места (4-5 раз). Прокатывание мяча друг другу (исходное положение-сидя, ноги врозь). Расстояние 2м (по 8-10 раз).П/и «Слушай сигнал», «Затейники».Дыхательная гимнастика «Вырасти большой».
	«На одной ножке вдоль дорожки»	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Игровые упражнения. «На одной ножке вдоль дорожки».Дыхательная гимнастика «Гуси летят»
	«Ходим, ходим по дорожке»	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.П/и«Кто быстрее принесет» предмет». П/и «Воробушки и автомобиль».Дыхательная гимнастика «Пузырьки».
	«Ловкие ребята»Упражнять	детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.	Игровые упражнения. «Перепрыгни ручеек. Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»).Можно разложить параллельно «ручейки» по двум сторонам зала, и дети будут выполнять задание двумя колоннами (шеренгами). «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). Упражнение дети выполняют в колонне по одному

Апрель	«Ходим, ходим по дорожке»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.	Обще развивающие упражнения с мячом. Игры малой подвижности с мячом. Дыхательная гимнастика «Симафор»
	Спортивный праздник «День здоровья»	Воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта.	Секундомер, свисток, скакалки, гимнастические палки, кубики, обручи, набор для игры городки, мячи: волейбольные, баскетбольные, ракетки настольного тенниса, теннисные мячи, скейтборд, бочонки спортлото, кегли, бадминтон, воздушные шары, лист бумаги, маркер.
	«Вырастем здоровыми»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения. «Успей поймать», «Подбрось-поймай». Дыхательная гимнастика «Вырасти большой».
	«Кто быстрее»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	П/и «Кто быстрее принесет предмет». П/и «Воробушки и автомобиль». Дыхательная гимнастика «Пузырьки»
Май	«Кто дальше»	Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.	Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек» (прыжки на двух ногах через рейки, палочки). «Пробеги-не задень» (бег между кеглями). П/и «Совушка», «Кто дальше бросит мяч». Дыхательная гимнастика «Маятник»
	«Перебрось-поймай»	Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания.	Игровые упражнения: «Перебрось-поймай» (перебрасывание мяча друг другу). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Метание мячей на дальность правой и левой рукой. П/и «Зайцы и волк», «Удочка». Дыхательная гимнастика «Летят мячи»
	Итоговое мероприятие «Весенние забавы»	Равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом, приобщение детей к здоровому образу жизни.	Игровые упражнения: прыжки из обруча в обруч. «Кто быстрее по дорожке» (прыжки на правой и на левой ноге, дистанция-3м). П/и «Хитрая лиса», «Совушка», «Мы веселые ребята», «Пятнашки». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

(6-7 лет)

Месяц	Тема	Задачи	Программное содержание
Сентябрь	«Стать красивым и стройным»	Формировать представление детей о том, как стать красивым и стройным; упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; воспитывать прыжковую выносливость.	Построение в колонну по одному. Ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; по ограниченной поверхности. Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. П/и «Быстро возьми, быстро положи» (с бегом).
	«Играй, играй, в игре умения добывай»	Ознакомить с играми, весёлыми аттракционами; воспитывать дружелюбные взаимоотношения.	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. Ходьба с набивным мешочком на спине. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками. П/и «Ловишка, бери ленту» (с бегом), «Карусель», «Делай, как я» (дети стоят в колонне, руки на плечах впереди стоящих, повторяются движения ведущего).
	«Мы – юные футболисты»	Познакомить ребят с таким видом спорта, как футбол; познакомить с действиями, подготавливающими к игре в футбол; совершенствовать навыки владения мячом в процессе игр-эстафет.	Построение в шеренгу. Ходьба с разными положениями рук. Бег с высоким подниманием колена. Игра «Футбол». Игры-эстафеты. Дыхательная гимнастика.
	«Мой веселый мяч»	Обучать подбрасыванию мяча вверх и ловле его после отскока от земли; закреплять навыки энергичного отталкивания и мягкого приземления в прыжках в длину с места; упражнять в сохранении равновесия.	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. Ходьба на пятках, руки за головой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча через сетку. Метание в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку.

			вращением ее вперед и назад.Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза,чередованием с ходьбой).Релаксационное упражнение «Солнечные зайчики». П/и «Перемени предмет».
Октябрь	«Буду ловким»Обучать	детей прыжкам в длину с разбега; упражнять в ведении мяча правой и левой рукой.	Перестроение в колонну по двое.Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях.Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см).Игра «Лягушки и цапля». Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота35-50 см).Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой.П/и«Чье звено скорее соберется?» (с бегом).
	«Хочу ловким стать»Уп	ражнять в развитии ловкости; закреплять навыки мягкого приземления.	Перестроение в колонну по три.Ходьба на наружных сторонах стоп. Игра «Ловля обезьян». Перебрасывание мяча через сетку.Прыжки с продвижением вперед (5-6 м) с зажатым между ног мешочком с песком.Дыхательная гимнастика «Поехали». П/и«Стоп» (с метанием).
	«Играем в городки»Озн	акомить со спортивной игрой «Городки»; учить играть в городки по упрощённым правилам; упражнять в прыжках через короткую скакалку.	Расчет на первой,второй, перестроение из одной шеренги в две.Ходьба приставным шагом вперед и назад.Кружение с закрытыми с глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Игра «Городки». Прыжки через короткую скакалку. «Борщок» (самомассаж). П/и «Перелет птиц» (с лазаньем).
	«Веревочка»Закреплять	навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту с прямого разбега; упражнять в бросании и ловле мяча; воспитывать прыжковую выносливость в игре «Верёвочка».	Равнение в затылок.Ходьба с изменением направления.Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см).Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). Бросание и ловля мяча. Игра «Веревочка».
Ноябрь	«Мы–футболисты»Разу	чивать передачу мяча ногой друг другу (в парах); закреплять умение обводить мяч ногой (правой и левой) вокруг предметов; развивать координационные способности.	Построение в колонну по одному.Ходьба с изменением направления. Упражнения с мячом. Передача мяча ногой в парах. Обвод мяча ногой. Бросание мяча в ве рх, о землю и ловля его дв умя

			руками (не менее 20 раз). Прыжки с продвижением вперед (5-6м) с зажатым между ног мешочком. Перелезание с одного пролета на другой пролет (по диагонали). Игра «Кто самый меткий?».
	«Попрыгунчики»Закреп	лять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту с разбега; совершенствовать навыки метания на расстояние правой и левой рукой	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба приставным шагом вперед и назад. П Непрерывный бег (в течении 2-3 минуты). Ритмические упражнения. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). Игра «Перелет птиц». Самомассаж. «Вы готовы, глазки?». П/и «Птички».
	«Быстрее всех»Упражн	ь детей в беге с ускорением, на короткие дистанции; совершенствовать точность передачи мяча друг другу снизу; из-за головы; от груди.	Размыкание и смыкание. Ходьба на носочках. Бег с различными заданиями с ускорением, на разные дистанции. Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Передача мяча разными способами.
	«Поиграем»Формироват	ь навыки самых разнообразных действий с мячом в процессе подвижных игр.	Перестроение в колонну по три. Бег в чередовании с ходьбой. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. П/и «Лягушки и цыплята». П/и «Совушка» (в беге). Дыхательная гимнастика «Смотрит носик вправо–влево». Гимнастика для глаз.
Декабрь	«Ходи и бегай»Упражн	ять в ходьбе и беге с препятствиями, сохраняя равновесие	Построение в шеренгу. Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег с препятствиями. Игровой самомассаж; Чики–чики, чики–ща! Игра «Кто скорее доберется до флажка?». П/и

			«Ловля обезьян».
	«Зимой на воздухе»	Ознакомить с подвижными играми; развивать двигательные способности: скоростно-силовые, координационные.	Построение в колонну по двое. Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег на носочках. Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. Коммуникативная игра. «Здравствуй друг». П/и «Кто скоре докатит обруч до флажка?».
	Ритмические упражнения	Упражнять в движении под музыку на площадке; упражнять в ходьбе и беге с препятствиями, сохраняя равновесие.	Перестроение из одного круга в несколько. Ходьба в колонне по одному. Бег с разными заданиями. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Ходьба змейкой. Бег с препятствиями. Пальчиковая гимнастика. «Уж я улком шла, переулком шла». П/и «Волк во рву» (с прыжками).
Январь	«Любимые игры»	Совершенствовать умение в беге и прыжках в подвижных играх; закреплять навыки метания в цель и вдаль в подвижных играх.	Размыкание и смыкание. Ходьба змейкой. Бег обычный. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад. Лазание по гимнастической стенке и с изменением темпа. Перебрасывание мяча разными способами. Упражнение на релаксацию «Паучок». П/и «Догоняй».
	«Школа мяча»	Совершенствовать навыки метания мяча в цель; забрасывать мяч диаметром 20-25 см одной рукой и двумя руками снизу из-за головы в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5-2 м. от земли.	Перестроение в колонну по три. Ходьба змейкой. Метание в цель из положения стоя на коленях. П/и «Дровосек». Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз). Перебрасывание мяча через сетку. Пальчиковая гимнастика «На двери висит замок». П/и «Кто самый меткий?» (с метанием).
	«Баскетбол»	Вырабатывать навыки ведения мяча на площадке в различных направлениях; упражнять в передаче мяча в стойке;	Перестроение из одного круга в несколько (2-3). Игра «Баскетбол». Пальчиковая гимнастика «На двери висит замок». П/и «Жмурки» (с бегом).

		совершенствовать навыки ведения мяча в разных условиях, в сочетании с другими действиями.	
	«Вспомним игру «Баскетбол»	Совершенствовать умение передавать и ловить мини-баскетбольные мячи (детские футбольные); упражнять в ведении баскетбольного мяча; совершенствовать разучивание приёмов ведения мяча в игре «Оторву хвостик».	Перестроение в колонну по четыре. Ходьба с высоким подниманием колена. Игра «Баскетбол». П/и «Оторву хвостик».
	«Среди красок природы»	Усвоение умений и знаний о природе в сочетании с двигательной активностью; использование естественных движений с целью повышения уровня физической подготовленности.	Перестроение в колонну по одному. Ходьба приставным шагом вперед, назад. Бег со сменой ведущего. Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носочках. Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). Игра «Пожарные на учениях». Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). П/и «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»
Февраль	«Опять баскетбол» Фор	ировать умения и навыки в ведении мяча под музыкальное сопровождение; дать возможность ребёнку активно действовать и применять полученные знания в игровой самостоятельной деятельности на фоне музыки.	Перестроение в колонну по четыре. Ходьба с высоким подниманием колена. Игра «Баскетбол». П/и «Оторву хвостик».
	«Классики» Развивать к	ординационные способности; воспитывать прыжковую выносливость	Равнение в колонне. Ходьба на носках. Прыжки в длину с разбега (180-190 см). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед. Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). Дыхательная гимнастика «Ежик». П/и «Догоню свою пару».
	Спортивный праздник «День зимних видов спорта»	Популяризация зимних видов спорта среди подрастающего поколения	Игровые упражнения: бег вокруг предмета. П/и «Сбей кеглю» (метание в цель). Ходьба; прыжки через кирпичики. П/и «Охотники и зайцы», «Пятнашки». «Лыжник».
	«Баскетбол в играх» Сов	е ршенствовать умения в ведении мяча на	Перестроение из одного к руга в несколько (2-3).

		месте и в движении в подвижных играх; учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений.	Игра «Баскетбол». Пальчиковая гимнастика «На двери висит замок». П/и «Жмурки» (с бегом).
Март	«В борьбе за мяч» Учит	применять в игре разнообразные движения с мячом; учить сочетать свои действия с действиями других игроков команды; воспитывать чувство коллективизма.	Ходьба приставным шагом. Бег по заданию. Упражнения для рук. Свободные игры с мячом. Метание в цель из любого положения (сидя, стоя, стоя на коленях). Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м). Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. Упражнение на расслабление: «Расслабление приятно». П/и «Не попадись» (с прыжками).
	«Играй с мячом» Учит	метанию фанерного диска; совершенствовать умение в ведении мяча правой рукой и забрасывании в баскетбольное кольцо двумя руками; упражнять в лазанье по шесту.	Перестроение в колонну по три. Ходьба с высоким подниманием колена. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м). Дыхательная гимнастика «Лови комара». П/и «Кто самый меткий?».
	«Давайте поздороваемся»	Упражнять в беге на короткие дистанции; совершенствовать умения и навыки в прыжках в высоту с бокового разбега; воспитывать умение сохранять равновесие; учить приветливому отношению к окружающим	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две. Ходьба в полуприседе. Бег со средней скоростью (на 80-120 м 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Ходьба с набивным мешочком на спине. Прыжки в длину с разбега. Пальчиковая гимнастика «Мы печем отличные». П/и «Краски» (с бегом).
	«Мой велосипед» Совер	енствовать навыки катания на двухколёсном велосипеде; обучать ребят тормозить на велосипеде; изучать правила дорожного движения.	Размыкание и смыкание приставным шагом. Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед. Упражнения для ног. Езда на велосипеде. Игра «ПДД». П/и «Веселый светофор». Самомассаж «Как на пишущей машинке Две хорошенькие свинки».

Апрель	«Мой первый транспорт»	Совершенствовать навыки катания на двухколёсном велосипеде; упражнять в катании на самокатах; разучивать загадки в стихах с одновременным выполнением физических упражнений; обучать правилам дорожного движения.	Размыкание и смыкание приставным шагом. Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед. Упражнения для ног. Езда на велосипеде. Игра «ПДД». П/и «Веселый светофор». Самомассаж «Как на пишущей машинке Две хорошенькие свинки».
	Спортивные праздник «День здоровья»	Воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта.	Секундомер, свисток, скакалки, гимнастические палки, кубики, обручи, набор для игры городки, мячи: волейбольные, баскетбольные, ракетки настольного тенниса, теннисные мячи, скейтборд, бочонки спортлото, кегли, бадминтон, воздушные шары, лист бумаги, маркер.
	«Вырастем здоровыми»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения. «Успей поймать», «Подбрось-поймай». Дыхательная гимнастика «Вырасти большой».
	«Кто быстрее» Упражня	ь детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	П/и «Кто быстрее принесет предмет». П/и «Воробушки и автомобиль». Дыхательная гимнастика «Пузырьки»
Май	«Кто дальше» Упражня	детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.	Игровые упражнения: «Достань до мяча», Перепрыгни ручеек» (прыжки на двух ногах через рейки, палочки). «Пробеги-не задень» (бег между кеглями). П/и «Совушка», «Кто дальше бросит мяч». Дыхательная гимнастика «Маятник»
	«Перебрось-поймай» Ум	еть ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания.	Игровые упражнения: «Перебрось-поймай» (перебрасывание мяча друг другу). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Метание мячей на дальность правой и левой рукой. П/и «Зайцы и волк», «Удочка». Дыхательная гимнастика «Летят мячи»
	Спортивный праздник «Весенние забавы»	Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом.	Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания. Игровые упражнения: прыжки из обруча в обруч. «Кто быстрее по дорожке» (прыжки)

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

5-6 ЛЕТ

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
«Воздушный шар» Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крылышки» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - <i>и.п.</i> : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
«Зимние забавы» Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	-«Растяжка» <i>и.п.</i> : стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» <i>и.п.</i> : стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено—на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры
«Мы силачи» Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	-«Наклоны» <i>и.п.</i> : сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - <i>и.п.</i> : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры.(см. Приложение)

6-7 ЛЕТ

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
«Подари	Совершенствовать качество	-«Махи» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно

улыбку» Сентябрь Октябрь Ноябрь	выполнения упражнений в равновесии.	махи прямой ногой вверх; -и.п.:лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
«Все спортом занимаются» Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати»и.п.:в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги,прокатить фитбол к груди; - «Поворот»и.п.:лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; -«Прокатись»и.п.:стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
«Олимпийский салют» Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись»-и.п.:сидя на фитболе, ноги вместе.Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; -«Повороты»и.п.:лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати»и.п.:лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в.п.; -(Различные упражнения из приложения) Подвижные игры.

**Степ -5-6
ЛЕТ**

№ п/п	Тема	Содержание занятия	Задачи	Инвентарь
Сентябрь I неделя	«Сбор урожая»	-ОРУ–комплекс 1; -ходьба с приседанием по степ-платформам, поставленных в один ряд (складывать «овощи» в корзину); -упражнения: «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск», «Встанем»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Погрузка овощей».	-учить детей удерживать равновесие, стоя на степ-платформе; -содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; -воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	-степ-платформы; -макеты овощей.
Сентябрь II неделя	«Сбор урожая»	-ОРУ–комплекс 1; -ходьба с приседанием по степ-платформам, поставленных в один ряд (складывать «овощи» в корзину); -упражнения: «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск», «Встанем»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -игра малой подвижности «Овощи и фрукты»	-закреплять умение детей удерживать равновесие, стоя на степ-платформе; -содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; -воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	-степ-платформы; -гимнастическая скамейка; -картинки с изображением овощей и фруктов; -мяч (средний).
Сентябрь III неделя	Традиционная структура	-ОРУ–комплекс 2; -упражнения: «Веселые ножки», «Поворот» , «Кик», «Махи в сторону» , «Арабеск» , «Встанем»; -подвижная игра «Путешествие в Москву»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе.	-учить детей выполнять движения ритмично и выразительно; -развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	-степ-платформы.

Сентябрь IV неделя	Традиционная структура	ОРУ–комплекс 2; -упражнения: «Веселые ножки», «Поворот», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск», «Встанем»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Удочка»; -игра малой подвижности «Кто ушел?».	-закреплять умение детей выполнять движения ритмично и выразительно; -развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	-степ-платформы. -скакалка.
Октябрь I неделя	«Зоопарк»	ОРУ–комплекс 3; -упражнения: «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в сторону», «Арабеск», «Боковой подъем», «Крест», «Перебежка»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Возьми платочек».	-учить новые шаги на степ-платформе; -развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	-степ-платформы; -платочек.
Октябрь II неделя	«Зоопарк»	ОРУ–комплекс 3; -упражнения: «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в сторону», «Арабеск», «Боковой подъем», «Крест», «Перебежка»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Пингвины на льдине».	-закреплять умение выполнять новые шаги на степ-платформе; -развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	-степ-платформы;
Октябрь III неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 4; -упражнения: «Подъем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Волк во рву»;	-укреплять развитие мышц верхнего пояса; -развивать координацию, ловкость движений; -воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; -содействовать воспитанию умения эмоционального выражения.	-степ-платформы; -большие мячи.

Октябрь IV неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 4; -упражнения: «Подъем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Мы–веселые ребята».	-укреплять развитие мышц верхнего пояса; -развивать координацию, ловкость движений; -воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; -содействовать воспитанию умения эмоционального выражения.	-степ-платформы; -большие мячи.
Ноябрь I неделя	«Путешествие по городу»	ОРУ–комплекс 4; -упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Мы–веселые ребята».	-совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; -тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; --воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку;	-степ-платформы; -большие мячи.
Ноябрь II неделя	«Путешествие по городу»	ОРУ–комплекс 4; -упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Бездомный заяц».	-продолжать закреплять умение выполнять основные шаги на степ-платформе; -тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; --воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку;	-степ-платформы; -большие мячи.

Ноябрь III неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 5; -упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Бездомный заяц».	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	-степ-платформы; -малые мячи.
Ноябрь IV неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 5; -упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Липкий пен».	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	-степ-платформы; -малые мячи.
Декабрь I неделя	«Путешествие в зимний лес»	ОРУ–комплекс 5; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем». «Хоп», «Кик», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Липкий пен».	-упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; -обеспечить высокую двигательную активность. способствующую тренировке всех функций организма; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	-степ-платформы; -малые мячи.

Декабрь I неделя	«Путешествие в зимний лес»	ОРУ–комплекс 5; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем». «Хоп», «Кик», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка»; -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Пингвины на льдине».	-упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; -обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	-степ-платформы; -малые мячи.
Декабрь II неделя	традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 6; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Пингвины на льдине».	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	-степ-платформы; -гимнастические палки.
Декабрь III неделя	традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 6; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Лиса и тушканчик»;	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	-степ-платформы; -гимнастические палки.

Январь неделя	«Забавы зимних-зимы»	ОРУ–комплекс 6; -ходьба по степ-платформам, стоящими в ряд, с мешочком с песком на голове с приседанием через каждые 3 шага; -упражнение «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем» (с мешочком с песком на голове); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Пингвины на льдине».	-закреплять умение выполнять равновесие в динамике; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	-степ-платформы; -гимнастические палки; -мешочки-утяжелители (с песком)
Январь неделя	«Забавы зимних-зимы»	ОРУ–комплекс 6; -ходьба по степ-платформам, стоящими в ряд, с мешочком с песком на голове с приседанием через каждые 3 шага; -упражнение «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем» (с мешочком с песком на голове); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Пингвины на льдине».	-закреплять умение выполнять равновесие в динамике; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	-степ-платформы; -гимнастические палки; -мешочки-утяжелители (с песком).
Февраль неделя	«Пожарные на учении»	ОРУ–комплекс 7; -бег «змейкой» вокруг степ-платформ; -ходьба по степ-платформам, стоящими в ряд, с закрытыми глазами; --упражнение «Пятка, носок», «Стопа» (с мешочком с песком на голове); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Космонавты».	-закреплять умение выполнять равновесие в динамике; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	-степ-платформы; -гимнастические скамейки; -мешочки-утяжелители (с песком)

Февраль I неделя	«Пожарные на учении»	ОРУ–комплекс 7; -бег «змейкой» вокруг степ-платформ; -ходьба по степ-платформам, стоящими в ряд, с закрытыми глазами; --упражнение «Пятка, носок», «Стопа» (с мешочком с песком на голове); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Космонавты».	-закреплять умение выполнять равновесие в динамике; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	-степ-платформы; -гимнастические скамейки; -мешочки-утяжелители (с песком).
Февраль II неделя	традиционная система занятия	ОРУ–комплекс 7; Упражнения: «Подъем», «Хоп», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи» (с мешочком на голове); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Космонавты».	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	-степ-платформы; -гимнастические скамейки; -мешочки-утяжелители (с песком).
Февраль III неделя	традиционная система занятия	ОРУ–комплекс 7; Упражнения: «Подъем», «Хоп», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи» (с мешочком на голове); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Космонавты».	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	-степ-платформы; -гимнастические скамейки; -мешочки-утяжелители (с песком)

МартНеделя	«Мы-юные циркачи»	ОРУ–комплекс 8; -запрыгивание на степ-платформу с места и спрыгивание в обозначенное место; -упражнение «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Перебежка» (используя разные варианты положения рук) -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Возьми платочек».	-совершенствовать умение согласованно двигать руками и ногами; -развивать физические качества: силу и гибкость; -вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.	-степ-платформы; -обруча большие; -платочек.
МартНеделя	«Мы-юные циркачи»	ОРУ–комплекс 8; -запрыгивание на степ-платформу с места и спрыгивание в обозначенное место; -упражнение «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Перебежка» (используя разные варианты положения рук) -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Возьми платочек».	-совершенствовать умение согласованно двигать руками и ногами; -развивать физические качества: силу и гибкость; -вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.	-степ-платформы; -обруча большие; -платочек.
МартНеделя	Традиционная система занятий	ОРУ–комплекс 8; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Перебежка» (с использованием различных положений рук) -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Фигуры».	-совершенствовать умение согласованно двигать руками и ногами; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	-степ-платформы; -обруча большие.

Март IV неделя	Традиционная система занятий	ОРУ–комплекс 8; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Перебежка» (с использованием различных положений рук) -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Фигуры».	-совершенствовать умение согласованно двигать руками и ногами; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	-степ-платформы; -обруча большие.
Апрель I неделя	«Цирк»	ОРУ–комплекс 1; -перескоки через степ-платформы, составленными в ряд; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка» (сочетать с увеличением музыкального темпа); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Фигуры».	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	-степ-платформы; -мяч (средний).
Апрель II неделя	«Цирк»	ОРУ–комплекс 1; -перескоки через степ-платформы, составленными в ряд; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка» (сочетать с увеличением музыкального темпа); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Фигуры».	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	-степ-платформы; -мяч (средний).

Апрель IIIнеделя	Традиционная система занятий	ОРУ–комплекс 1; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Перебежка» (сочетать с увеличением музыкального темпа) -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Паук и мухи».	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	-степ-платформы;
Апрель IVнеделя	Традиционная система занятий	ОРУ–комплекс 1; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Перебежка» (сочетать с увеличением музыкального темпа) -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Паук и мухи».	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	-степ-платформы;
Май Iнеделя	«Олимпийские звезды»	ОРУ–комплекс 2; -перескоки через степ-платформы, составленными в ряд; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка» (сочетать с поворотами); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная и гра «Паук и мухи».	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать психофизические качества: силу и гибкость; -вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение.	-степ-платформы;

Май I неделя	«Олимпийские звезды»	ОРУ–комплекс 2; -перескоки через степ-платформы, составленными в ряд; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка» (сочетать с поворотами); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Паук и мухи».	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать психофизические качества: силу и гибкость; -вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение.	-степ-платформы;
Май II неделя	Традиционная система занятий	ОРУ–комплекс 2; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Перебежка» (сочетать с поворотами); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Лиса и куры».	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать психофизические качества: силу и гибкость; -вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение.	-степ-платформы;
Май III неделя	Традиционная система занятий	ОРУ–комплекс 2; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Кик», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Перебежка» (сочетать с поворотами); -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Лиса и куры».	-совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ-платформе; -развивать психофизические качества: силу и гибкость; -вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение.	-степ-платформы;

6-7 ЛЕТ

Сентябрь I неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ – комплекс 1; -ходьба по степ-платформам, составленным в ряд, приставным шагом, руки за голову; -упражнения : -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Путешествие в Москву».	-упражнять в умении выполнять основные шаги на степ-платформе; -содействовать повышению физической работоспособности; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	-степ-платформы;
Сентябрь II неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ – комплекс 1; -ходьба по степ-платформам, составленным в ряд, приставным шагом, руки за голову; -упражнения : «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка». -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Путешествие в Москву».	-упражнять в умении выполнять основные шаги на степ-платформе; -содействовать повышению физической работоспособности; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	-степ-платформы;
Сентябрь III неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ – комплекс 1; -ходьба по степ-платформам, составленным в ряд, приставным шагом, руки за голову; -упражнения : «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка». -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Путешествие в Москву».	-упражнять в умении выполнять основные шаги на степ-платформе; -содействовать повышению физической работоспособности; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	-степ-платформы;

Сентябрь IV неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 1; -ходьба по степ-платформам, составленным в ряд, приставным шагом, руки за голову; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка». -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Путешествие в Москву».	-упражнять в умении выполнять основные шаги на степ-платформе; -содействовать повышению физической работоспособности -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	-степ-платформы;
Октябрь I неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 2; -упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Арабеск», «Боковые махи». -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Лиса и куры».	-учить новые шаги на степ-платформе; -развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; -развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.	-степ-платформы;
Октябрь II неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 2; -упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Арабеск», «Боковые махи». -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Лиса и куры».	-закреплять умение выполнять новые шаги на степ-платформе; -развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; -развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.	-степ-платформы;

Октябрь III неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 2; -упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Арабеск», «Боковые махи» (использовать разные варианты положения рук). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Лиса и куры».	-совершенствовать умение согласованно двигать руками и ногами; -тренировать координацию, ловкость и равновесие; -развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.	-степ-платформы;
Октябрь IV неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 2; -упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Арабеск», «Боковые махи» (использовать разные варианты положения рук). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Лиса и куры».	-совершенствовать умение согласованно двигать руками и ногами; -тренировать координацию, ловкость и равновесие; -развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.	-степ-платформы;
Ноябрь I неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 3; -упражнения: «Покажи носочек», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Боковой переход», «Боковые махи». -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Удочка».	-учить новые шаги на степ-платформе; -способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата; -воспитывать организованность и дисциплинированность.	-степ-платформы; -скакалка; -обруча большие.
Ноябрь II неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 3; -упражнения: «Покажи носочек», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Боковой переход», «Боковые махи». -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Удочка».	-закреплять умение выполнять новые шаги на степ-платформе; -способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата; -воспитывать организованность и дисциплинированность.	-степ-платформы; -скакалка; -обруча большие.

Ноябрь III неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 3; -упражнения: «Покажи носочек», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Боковой переход», «Боковые махи» (использовать разные варианты положения рук). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Липкий пенек».	-совершенствовать умение согласованно двигать руками и ногами; -развивать внимание, быстроту реакции; -совершенствовать опорно-двигательный аппарат; -воспитывать организованность и дисциплинированность.	-степ-платформы; -обруча большие.
Ноябрь IV неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 3; -упражнения: «Покажи носочек», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Боковой переход», «Боковые махи» (использовать разные варианты положения рук). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Липкий пенек».	-совершенствовать умение согласованно двигать руками и ногами; -развивать внимание, быстроту реакции; -совершенствовать опорно-двигательный аппарат; -воспитывать организованность и дисциплинированность.	-степ-платформы; -обруча большие.
Декабрь I неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 4; -упражнения: «Покажи носочек», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Боковой переход», «Боковые махи» (с мешочком-утяжелителем на голове). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Пингвины на льдине».	-развивать точность и скорость координационных движений; -учить детей удерживать равновесие на степ-платформе; -воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	-степ-платформы; -большие мячи; -мешочки-утяжелители с песком.
Декабрь II неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 4; -упражнения: «Покажи носочек», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Боковой переход», «Боковые махи» (с мешочком-утяжелителем на голове). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Пчелка».	-развивать точность и скорость координационных движений; -учить детей удерживать равновесие на степ-платформе; -воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	-степ-платформы; -большие мячи; -мешочки-утяжелители с песком.

Декабрь III неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 4; -упражнения: «Покажи носочек», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Боковой переход», «Боковые махи» (с мешочком-утяжелителем на голове). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Пчелка».	-развивать точность и скорость координационных движений; -учить детей удерживать равновесие на степ-платформе; -воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	-степ-платформы; -большие мячи; -мешочки-утяжелители с песком.
Декабрь IV неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 4; -упражнения: «Покажи носочек», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Боковой переход», «Боковые махи» (с мешочком-утяжелителем на голове). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Пингвины на льдине».	-развивать точность и скорость координационных движений; -учить детей удерживать равновесие на степ-платформе; -воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	-степ-платформы; -большие мячи; -мешочки-утяжелители с песком.
Январь I неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 5; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (использовать увеличение музыкального темпа). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Пингвины на льдине».	-совершенствовать умение выполнять шаги на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп; -воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.	-степ-платформы; -гимнастические палки.
Январь II неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 5; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (с включением поворотов). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Липкие пеньки».	-совершенствовать умение выполнять шаги на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп; -воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.	-степ-платформы; -гимнастические палки.

февраль I неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 6; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (использовать увеличение музыкального темпа). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Охотник и обезьяны».	-совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; -способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	-степ-платформы; -гимнастические палки.
февраль II неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 6; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (использовать увеличение музыкального темпа). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная и гра «Охотник и обезьяны».	-совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; -способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	-степ-платформы; -гимнастические палки.
февраль III неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 6; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (использовать увеличение музыкального темпа). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная и гра «Не оставайся на земле».	-совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; -способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	-степ-платформы; -гимнастические палки.
февраль IV неделя	Традиционная Структура занятия	ОРУ–комплекс 6; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (использовать увеличение музыкального темпа). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Не оставайся на земле».	-совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; -способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	-степ-платформы; -гимнастические палки.

Март I неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 7; -упражнения: «Покажи носочек», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Боковой переход», «Боковые махи» (с мешочком-утяжелителем на голове, сочетать с поворотами). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Лиса и куры».	-совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -учить детей удерживать равновесие на степ-платформе; -воспитывать организованность и дисциплинированность.	-степ-платформы; -гимнастические скамейки.
Март II неделя	Традиционная структура	ОРУ–комплекс 7; -упражнения: «Покажи носочек», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Боковой переход», «Боковые махи» (с мешочком-утяжелителем на голове, сочетать с поворотами). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная и гра «Лиса и куры».	-совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -учить детей удерживать равновесие на степ-платформе; -воспитывать организованность и дисциплинированность.	-степ-платформы; -гимнастические скамейки.
Март III неделя	Традиционная структура	ОРУ–комплекс 7; -упражнения: «Покажи носочек», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Боковой переход», «Боковые махи» (с мешочком-утяжелителем на голове, сочетать с поворотами). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная и гра «Паук и мухи».	-совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -учить детей удерживать равновесие на степ-платформе; -воспитывать организованность и дисциплинированность.	-степ-платформы; -гимнастические скамейки.
Март IV неделя	Традиционная структура	ОРУ–комплекс 7; -упражнения: «Покажи носочек», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Боковой переход», «Боковые махи» (с мешочком-утяжелителем на голове, сочетать с поворотами). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Паук и мухи».	-совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -учить детей удерживать равновесие на степ-платформе; -воспитывать организованность и дисциплинированность.	-степ-платформы; -гимнастические скамейки.

Апрель I неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 8; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест»,»Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (с мешочком-утяжелителем на голове, сочетать с поворотами). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Фигуры».	-продолжать совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп; -воспитывать волю, тепение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	-степ-платформы; -набивные мячи.
Апрель II неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 8; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест»,»Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (с мешочком-утяжелителем на голове, сочетать с поворотами). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная и гра «Фигуры».	-продолжать совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп; -воспитывать волю, тепение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	-степ-платформы; -набивные мячи.
Апрель III неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 8; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест»,»Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (с мешочком-утяжелителем на голове, сочетать с поворотами). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная и гра «Космонавты».	-продолжать совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -развивать внимание, быстроту реакции; -воспитывать волю, тепение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	-степ-платформы; -набивные мячи.
Апрель IV неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 8; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест»,»Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (с мешочком-утяжелителем на голове, сочетать с поворотами). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Космонавты».	-продолжать совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -развивать внимание, быстроту реакции; -воспитывать волю, тепение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	-степ-платформы; -набивные мячи.

МайIнеделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 1; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (включая повороты и увеличенный темп музыки). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Лиса и тушканчик».	-продолжать совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -содействовать повышению физической работоспособности; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	-степ-платформы.
МайIIнеделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 1; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (включая повороты и увеличенный темп музыки). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная и гра «Лиса и тушканчик».	-продолжать совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -содействовать повышению физической работоспособности; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	-степ-платформы.
МайIIIнеделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 2; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (включая повороты и увеличенный темп музыки). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная и гра «Бездомный заяц».	-продолжать совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп; -воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.	-степ-платформы.
МайIVнеделя	Традиционная структура занятия	ОРУ–комплекс 2; -упражнения: «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка» (включая повороты и увеличенный темп музыки). -упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; -упражнения стретчинга на степ-платформе; -подвижная игра «Бездомный заяц».	-продолжать совершенствовать выполнение шагов на степ-платформе; -развивать силу основных мышечных групп; -воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.	-степ-платформы.

3.6. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Формы контроля усвоения Программы

Виды контроля	Содержание	Методы	Сроки контроля
Вводный	Оценка исходного состояния организма ребёнка, уровня развития физических качеств и двигательных умений ребёнка.	Выполнение физических упражнений, проведение игр, наблюдение.	Сентябрь
Текущий	Освоение содержание материала Программы.	Выполнение физических упражнений, основных видов движений.	1 раз в полугодие
	Оценка самостоятельности, способность к самоконтролю.	Наблюдение. Выполнение физических упражнений, проведение игр	1 раз в полугодие
Коррекция	Успешность выполнения воспитанниками задач тематического плана.	Индивидуальные занятия, помощь в самореализации.	В течение года
Итоговый	Оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков, физического развития ребёнка.	Спортивные мероприятия, праздники.	Май

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА: ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Обследование уровня физического развития детей проводится два раза в год: начальное—в сентябре месяце, итоговое в мае месяце с использованием следующих методов:

- определение уровня физического развития по внешним признакам, по антропометрическим показателям;
- динамические наблюдения за состоянием здоровья (выполняется медиками ДОО);
- диагностика—подбор упражнений для оценки сформированности основных движений, психомоторного развития, двигательных навыков.

Данные методы позволяют оценить исходное состояние организма детей, с тем чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений.

Оценка эффективности занятий футбол-гимнастикой

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

- ✓ 3 балла—правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- ✓ 2 балла—неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

- ✓ 1 балл—ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- ✓ 0 баллов—отказ от выполнения движения.

Оценка эффективности занятий степ-аэробикой

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- ✓ 1 балл-выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- ✓ 2 балла-выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- ✓ 3 балла-выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

- ✓ *Сформировано.* Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.
- ✓ *В стадии формирования.* Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.
- ✓ *Не сформировано.* Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Оценка эффективности занятий по физическому развитию

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду.

Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

5 лет—ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6 лет—гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

5 лет—бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6 лет—высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

5 лет—прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе—ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6 лет—прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте—одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

5 лет—перелазание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6 лет—лазание по гимнастической стенке (до верха) и сплезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

5 лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

Равновесие

5 лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (таблице 1).

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений. Например, если ребенок шести лет выполняет задания на «ходьбу», соответствующие возрасту четырех лет, тогда соответственно в графе «ходьба» ему ставится оценка «пять».

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Диагностика физического развития

Ф.И. РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ											
	А		В		С		Д1		2		3				4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание. **А**-пробы на статическую координацию и статическую выносливость;
В-пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; **С**-пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; **Д**-пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

А-упражнения на координацию и статическую выносливость:

Старшая группа: исходное положение тоже. Удержание позы с закрытыми глазами в течении 15 сек.

Подготовительная группа: исходное положение стойка на одной ноге, вторая согнута, прижата к колену и отведена в сторону под прямым углом. Удержание равновесия в течении 10 сек.

В-упражнения на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения.

Старшая группа: прыжок с двух ног на расстоянии 30см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно.

Подготовительная группа : по сигналу, без помощи рук, быстро сесть по-турецки, затем встать.

С-упражнения на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения.

Старшая группа: с расстояния 1,5 м, мячом диаметром 8 см поразить цель размером 25х25. Оценивается выполнение каждой рукой.

Подготовительная группа : преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге , продвигая перед собой носком ноги битку(шайбу, коробок)

Д-упражнения на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Старшая группа: скатать шарик из листа папирусной бумаги вытянутой вперед одной рукой. Для ведущей руки 15 сек., для второй 30 сек.

Подготовительная группа: разложить 36 квадратов на 4 стопки. Для ведущей руки 35 сек, для второй 45 сек.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: **1**-ходьба; **2**-бег; **3**-прыжки; **4**-ползание, лазание; **5**-равновесие; **6**-катание, бросание, ловля, метание.

Примечание: **Н**—начало курса; **К**—конец курса.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕБНЫМИ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ

№ п/п	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) (с указанием наименований предметов, курсов, дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом по каждой заявленной образовательной программе)	Автор, название, год издания учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)	Вид образовательного и информационного ресурса (печатный/электронный)
1.	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии)		
	Предметы, курсы, дисциплины (модули)		
1.1.	Физическое развитие	Глазырина Л.Д. «Физическая культура–дошкольникам». Программа и программные требования. -М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004	печатный
		Глазырина Л.Д. «Физическая культура–дошкольникам». Младший возраст. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. –М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001	печатный
		Глазырина Л.Д. «Физическая культура –дошкольникам».	печатный

		Средний возраст. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. –М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001	
		Глазырина Л.Д. «Физическая культура–дошкольникам». Старший возраст. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. –М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001	печатный
		Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». –М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005	печатный
		Э.Я. Степаненкова.Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015	печатный
		Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика. -М.: Просвещение, 2001	печатный
	Степ-аэробика	Борисова М.М. Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2013. №5.	печатный
		Вареник Е.Н. и др. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. М., 2012.	печатный
		Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012	печатный
		Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.	печатный
		Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс»: Учеб. Пособие.	печатный

		СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.	
		Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. –М.: ТЦ Сфера, 2015	печатный
		Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М, 2012.	печатный
		Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учеб.-метод. Пособие для педагогических детских и школьных учреждений. –СПб., 2000.	печатный
	Фитбол-гимнастика	Горбатенко, О.Ф. Физкультурно–оздоровительная работа в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2008	печатный
		Овчинникова, Т.С.Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Издательство «Речь», 2002	печатный
		Потапчук, А. А. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей. - СПб.:Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, 2004	печатный
		О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.–М.: Советский спорт, 2005	печатный
		Фирилева, Ж.Е. Лечебно-профилактический танец. –СПб.: ДЕТСТВО–ПРЕСС, 2007	печатный

4.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
СТЕП-АЭРОБИКА		
1.	Музыкальный центр	1 шт.
2.	Степ-платформа	10 шт.
3.	Гимнастическая скамейка	2 шт.
4.	Картинки с изображением овощей и фруктов	10 шт.
5.	Мяч средний	10 шт.
6.	Мяч большой	10 шт.
7.	Мяч малый	10 шт.
8.	Мяч набивной	10 шт.
9.	Скакалка	10 шт.
10.	Платочек (20* 20)	10 шт.
11.	Гимнастическая палка	10 шт.
12.	Мешочки-утяжелители (с песком)	10 шт.
13.	Обруч большой	10 шт.
14.	Флажки разноцветные	20 шт.
15.	Гантели	10 пар
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ		
16.	Шкаф секционный и стеллажи (открытые). Стол для педагога.	1 шт. 1 шт.
17.	Магнитофон МПЗ проигрыватель	1шт. 1 шт.
18.	Спортивный инвентарь	
	Флажки	43 шт.
	Ленточки	20 шт.
	Платочки	25 шт.
	Шапочки маски	20 шт.
	Бабочки	18 шт.
	Палки	22 шт.
	Мячи (д.55)	22 шт.
	Мячи(д.25)	25 шт.
	Мячи(д.7)	25 шт.
	Мячи (ежи)	15 шт.
	Пластмассовые мячи	22 шт.
	Гантели	36 шт.
	Кольцесбросы	2 шт.
	Погремушки	16 шт.
	Массажная дорожка	1 шт.
	Мешочки для метания	40 шт.
	Обручи (малого диаметра)	20 шт.
	Обручи (большого диаметра)	20 шт.
	Кегли	50 шт.
	Скакалки	18 шт.
	Кубики	44шт.
	Гимнастические стенки	4 шт.
	Стойки	2 шт.
	Гимнастические скамейки	4 шт.
	Маты	5 шт.

19.	Канаты	2 шт.
	Качели	2 шт.
	Перекладыны	3 шт.
	Ребристые доски	3 шт.
	Доски	2 шт.
	Лестница с зацепом	1 шт.
	Лестница стремянка	1 шт.
	Дуги	5 шт.
	Мишени навесные	7 шт.
	Баскетбольные кольца	4 шт.
	Горка	1 шт.
	Набор мягких модулей	1 шт.
	Велотренажёры	4 шт.
	Лыжи	10 шт.
	Мячи набивные	2 шт.
	Мяч футбольный	2 шт.
	Теннисные ракетки	10 шт.
	Шнуры разной длинны	5 шт.
	Мяч фитбол	5 шт.
	Резиновые игрушки	25 шт.
	Кубы	2 шт.
	Ящик для прыгивания	1 шт.
	Самокат	1 шт.
	Валик	1 шт.
	Кубики большие	20шт.
19. Нетрадиционное физкультурное оборудование		
20.	Кочки	12шт.
	Косички	22шт.
	Поролоновые палки	12шт.
	Кольца	25шт.
	Мишени мягкие	12шт.
	Дорожка для профилактики плоскостопия	1шт.
	Султанчики	40шт.
	Стаканы	18шт.
	Цветные дорожки	3шт.
	Тренажёры для дыхания	16шт.
	Мячи из ткани	18шт.
	Тренажёры для рук	8шт.
	Следы из линолеума	30шт.
	Ведёрки	2шт.
	Альбомы	
	«Игры с мячом»	1шт.
	«Такие разные мячи»	1шт.
	«Летние виды спорта»	1шт.
	«Зимние виды спорта»	1шт.
	«Дикие и домашние животные»	1шт.
	«Профессии»	2шт.
	«Инструменты и орудия труда»	2шт.
	«Спортивный инвентарь»	1шт.
	«Деревья»	1шт.
	«Игрушки»	1шт.
	«Посуда»	1шт.

	«Мебель»	1 шт.
	«Морские жители»	1 шт.
	«Фрукты и овощи»	1 шт.
	«Транспорт»	2 шт.
	«Домашние птицы»	1 шт.
	«Бытовая техника»	1 шт.
	«Одежда»	1 шт.
	«Спорт»	1 шт.
	«Всё о мяче»	
ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА		
21.	Музыкальный центр	
22.	Мяч-фитбол (д.55 см)	10 шт.
23.	Мяч-фитбол (д.65 см)	10 шт.

4.3.ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Для обеспечения благоприятных условий жизни и воспитания ребенка, формирования основ полноценной, гармоничной личности необходимо укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия детского сада и семьи. Дополнительное образование должно строиться на основе диалога, открытости, искренности, отказе от критики и оценки партнера по общению. Поэтому в Программе представлены традиционные и инновационные формы взаимодействия с семьями воспитанников для того, чтобы дети и родители чувствовали себя в дошкольном учреждении комфортно и ощущали поддержку педагогического коллектива в воспитании и образовании дошкольников. В соответствии с этим совершенствуются формы сотрудничества дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Формы взаимодействия с семьей	Традиционные	Инновационные	Формы отчета
Познавательные формы (используются для повышения психолого-педагогической культуры родителей)	Родительское собрание (организованное ознакомление родителей с задачами, содержанием предлагаемых услуг). Тематические консультации (ответы на интересующие вопросы родителей). Индивидуальные консультации (квалифицированные ответы специалистов МБДОУ). Работа библиотеки по физическому развитию (повышение знаний родителей в области физического развития детей дошкольного возраста).	Презентация дополнительной услуги (информация о содержании работы с детьми). Проведение мастер-классов (позволяют знакомить родителей с организацией работы по физическому развитию). Проведение практикумов совместно с родителями (формирование навыков сотрудничества детей и родителей, содействие их эмоциональному сближению). Демонстрация семейного опыта .	Показательные выступления детей. Фотовыставки. Встречи с родителями. Показ видеофильмов. Организация библиотечных центров.
Досуговые формы (установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми)	Проведение спортивных праздников, досугов, развлечений . Проведение спортивных состязаний . Проведение малых	Проведение спортивных фестивалей, малых спортивных игр по сдаче норм ГТО (формируют адекватную самооценку, развивают физические качества;	Фотовыставки.

	спартакиад.	адаптационные возможности и работоспособность детского организма воспитывают потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, интерес к здоровому образу жизни).	
Наглядно-информационные; информационно-ознакомительные; информационно-просветительские формы (ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями физического развития детей; формирование у родителей знаний о физическом развитии дошкольников)	Информационные проспекты для родителей. Организация дней (недель) открытых дверей. Открытые просмотры двигательной деятельности.	Фото-вернисажи. Доска достижений. Размещение информации в «бегущей строке».	Оформление выставок и стендов. Выпуск памяток. Оформление тематических папок. Фотовыставки.
Информационно-аналитические формы (выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности)	Проведение социологических срезов, опросов.	«Почтовый ящик».	Оформление стендов.

ГЛОССАРИЙ

Физическая культура-часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности. Ф. к. формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, ее совершенствование продолжается по настоящее время. Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

Физическая культура-сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие-динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее)и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.

Физическая подготовка-это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Физическое совершенство-высшая степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовки человека, оптимально соответствующая требованиям различных сфер жизнедеятельности (Р.Бардина).

Гибкость—это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Быстрота-это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

Выносливость - возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Общая выносливость-это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее

еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Ловкость—физическое качество человека, которое определяет успешность выполнения новых движений и эффективность всей двигательной активности в целом. Проявление ловкости во многом зависит от всего многообразия сложных психических процессов, необходимых для выполнения плавных и чётких движений.

Сила-это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объема и качества мышечной массы и только второстепенным образом от других обстоятельств (Н.А. Бернштейн).

Физическая или двигательная активность-это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Двигательная активность—суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций)

Двигательная активность-измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю) (В.И. Угнивенко).

Физические упражнения-элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Базовый шаг-это простейшие, элементарные виды шагов, которые служат для построения сложных танцевальных движений.

Блоки—соединения модифицированных шагов степ-аэробики, рассчитаны на 32 счета, блоки составляют комбинации.

Степ-аэробика—разновидность оздоровительной аэробики, где упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъема, что позволяет варьировать нагрузку для занимающихся с различным уровнем подготовленности. Степ-

платформа была разработана с функцией перемещения собственного тела в пространстве вверх и вниз, вправо, влево, через платформу и вокруг нее.

Степ-платформа-тренажер для занятий степ-аэробикой. Представляет собой скамейку или ступеньку с регулируемой высотой, обычно от 10 до 30 см, для тренировок разной интенсивности.

Стретчинг-это вид оздоровительной аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание. Может проводиться в подготовительной части занятия для предварительного растягивания; в заключительной части—для заключительного растягивания или как отдельное занятие по стретчу.

Фитбол-большой упругий мяч используемый на занятиях аэробикой.

Статическая координация-регуляция движений, обеспечивающая удержание тела и его частей (отдельных органов) в состоянии равновесия или какой-либо позы; например, при стоянии на одной ноге.

Статическая выносливость, как способность к поддержанию вынужденной позы в условиях малой подвижности

Динамическая координация-регуляция движений, обеспечивающая точное выполнение двигательных актов

В первую очередь, координация напрямую связана с движением. Координация также включает в себя способность к ориентированию в пространстве, сохранению равновесия и чувству ритма. Развитие координации движения у детей имеет огромное значение, так как согласованная работа мышц тела является условием его нормального роста и развития.

Зрительно-моторная координация-это двигательная деятельность, которая обуславливается скоординированной работой мелких мышц руки (пальцев, кисти) и глаза. Ее необходимо осваивать, т.к. навыки тонкой моторики помогают ребенку исследовать, сравнивать, классифицировать окружающие его вещи и тем самым позволяют ему лучше познать мир, в котором он живет.

Изолированные упражнения—это вид физических упражнений, который направлен на одну мышцу, при этом движение происходит в одном суставе.

ПРИЛОЖЕНИЕ

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (ОРУ) СТАРШАЯ ГРУППА

Комплекс 1

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо(влево); 2 – вернуться в и.п.; 3 – поднять руки вверх; 4 – вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед. 1-2 – руки назад, правую ногу вперед носок; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки в стороны. Прогнуться, вернуться в исходное положение

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 – сесть на пятки руки вперед; 3-4 – вернуться в

Упражнение 5 (7 раз)

И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком. 1-2 – поднять руки и ноги вверх, прогнуться; 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1-2 – наклониться вправо (влево), руки в стороны; 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение 7 (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, прямые ноги вместе, руки в упоре на ладонях сзади. 1-2 – поднять таз и бедра, выпрямиться; 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение 8 (10 с 3 раза)

Прыжки на двух ногах, ноги врозь, руки в стороны.

Комплекс 2 (в парах)

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены «в замок». 1-2 – поднять прямые руки вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1-2 – наклониться в сторону с подниманием рук в стороны; 3 – вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки. 1 – правую ногу в сторону; 2 – вернуться в и.п.; 3 – левую ногу в сторону; 4 – вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: прямо, ноги вместе, лицом друг к другу. Присесть, руки отвести назад; вернуться в

Упражнение 5 (6 раз)

И.п.: лежа на спине головами друг к другу, прямые руки за головой. 1-4 – перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; 5-8 – перекатом вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: сидя лицом друг к другу, ноги в стороны, стопы в упоре друг к другу, держась за руки. 1-2 – один наклоняется назад, другой вперед, руки не расцеплять; 3-4 – поменяться ролями.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. 1-руки вытянуть вперед; 2 – хлопнуть о руки партнера обеими руками; 3-4 – вернуться в и.п.

Комплекс 3 (аэробика «Зоопарк»)

Содержание упражнений	Дозировка	Сопроводительный текст
1	2	3
Обычная ходьба на месте 1 мин		«Мы шагаем в зоопарк— Побывать там каждый рад»
И.п.: стоя, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо, руки вытянуть перед собой; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.	4 раза	«Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины, Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы»
И.п.: то же. 1-2 – полуприсед, руки поднять над головой их хлопнуть в ладоши; 3-4 – вернуться в и.п.	4 раза	«Все мы весело играем И движения повторяем»
И.п.: стоя, руки к плечам. 1- правую ногу поставить вперед наносок, руки вытянуть в стороны; 2 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги	4 раза	«Это – лев. Он царь зверей, В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный»
И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы вверх. 1 – полуприсед, пальцы сжать в кулаки; 2 – вернуться в и.п.	2 раза	«А смешные обезьяны Раскачали так лианы»
Прыжки с хлопками над головой	8 раз	«Что пружинят вниз и вверх И влезают выше всех»
И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, руки вытянуть в стороны; 3-4 – вернуться в и.п.	4 раза	«А вот добрый умный слон Посылает всем поклон. Он кидает головой И знакомится с тобой»
1	2	3
И.п.: широкая стойка, носки развернуты в стороны, руки внизу, ладони развернуты к полу. 1 – поднять правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги	4 раза	«Лапку к лапке приставляя, Друг за другом попевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд»
И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2 – волнообразное движение правой рукой 3-4 – то же левой; 5-8 – то же всем туловищем	2 раза	«Вот змея, она пугает И к себе не подпускает, По земле ползет она, Извивается слегка»

И.п.: стоя в узкой стойке, руки сцеплены «в замок» за спиной. 1-2 – поставить правую ногу вперед на каблук, руки развести в стороны; 3-4 – ве рнуться в и.п.	4 раза	«Вот павлин. Он чудо-птицаИ всегда собой гордится, Выступает ровно,прямо. Смотрит гордо, величаво»
И.п.: стоя, ноги вместе, руки впереди, кисти сжаты в кулаки. Бег на месте с высокимподниманием коленей	8 раз	«Пони бегают, резвятся, Хочет с нами подружиться. И в тележке расписной Покатает нас стобой»
Ходьба на месте30 с		«Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, Засыпает до утра, Нам уже домой пора»

Комплекс 4 (с большим мячом)

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 –поднять мяч вверх; 2 –опустить мяч на лопатки; 3 –мяч вверх; 4 –вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: то же. 1 –подбросить мяч вверх; 2 –поймать мяч.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч внизу. 1-2 –повернуться направо, мяч положить на ноги; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6 –повернуться влево, взять мяч4 7-8 –вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, мяч перед грудью. 1 –наклониться вперед, потянуться мячом вперед; 23 –вернуться в и.п; 3-4 –мячом ударить об пол между ногами и поймать его.

Упражнение 5 (6 раз)

И.п.: сидя, упор на предплечья, мяч зажат между ступнями ног. 1-4 –поднять мяч прямыми ногами вверх; 5-8 –вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1 –выпад вперед на правую ногу, мяч вперед; 2-3 –ударить мячом об пол и поймать его; 4 –вернуться в и.п.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: то же . 1 –прыжок, ноги врозь, мяч вперед; 2-3 –ударить мячом об пол и поймать его; 4 –прыжком ноги вместе, мяч вниз; 5-6 –подбросить мяч вверх и поймать его.

Комплекс 5 (с малым мячом)

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1 –руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; 2 –вернуться в и.п, переложить мяч в другую руку.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1 –правую (левую) прямую ногу поднять вверх, переложить мяч под ногой в правую (левую) руку; 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч в правой (левой) руке. 1-2 –наклониться вправо, руки поднять над головой, переложить мяч в левую(правую) руку; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 4 (6 раз)

И.п.: лежа на спине, мяч в правой (левой) руке. 1-2 –поднять обе ноги и переложить мяч в левую (правую) руку; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 5 (8 раз)

И.п.: сидя, ноги разведены в стороны, мяч в обеих рукахверху. 1-2 –наклониться к правой (левой) ноге, потянуться руками к носку; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 6 (6 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, мяч в правой руке над головой. 1-2 –со взмахом рук вперед сесть, переложить мяч под коленями в другую руку; 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение 7 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1 –подбросить мяч вверх; 2 –поймать мяч левой рукой.

Упражнение 8 (10 с 3 раза в чередовании с ходьбой)

И.п.: то же, мяч на полу справа. Перепрыгнуть боком через мяч на двух ногах.

Комплекс 6 (с гимнастической палкой)

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках. 1 –палку вверх; 2 –положить палку на лопатки; 3 –палку вверх; 4 –вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, палка перед грудью. 1 –палку вперед 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1-2 –прогнуться назад, коснуться палкой пяток; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: сидя на пятках, руки внизу. 1 –наклониться вперед, палку положить подальше от себя; 2 –выпрямиться 3 –наклониться, взять палку 4 –вернуться в и.п.

Упражнение 5 (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, палка на коленях. 1-2 –отклониться назад, выпрямит ноги вперед–вверх, руки с палкой выпрямить вперед; 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, палка сзади в опущенных руках. 1 –отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 7 (20 с 2 раза) И.п.: стоя боком к лежащей на полу палке, руки на поясе. Прыжки надвух ногах боком в чередовании с ходьбой.

Комплекс 7 (с использованием гимнастической скамейки)

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, ноги согнуты, руки внизу. 1 –поднять руки через стороны вверх; 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.:сидя верхом на гимнастической скамейке, руки к плечам. 1 –соединить локти впереди; 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.:сидя верхом на гимнастической скамейке, руки на плечах впереди сидящего. 1 – повернуться вправо, отвести правую руку через сторону назад; 2 –вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.:стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки на поясе. 1 –наклониться и коснуться ступни ноги, стоящей на полу; 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 5 (6 раз)

И.п.:стоя на коленях на скамейке. 1 –опустить руки на пол; 2-7 –продвигаться вперед–назад; 8 –вернуться в и.п.

Упражнение 6 (6 раз)

И.п.:лежа на полу, ноги согнуты, голень лежит на скамейке, руки за головой. 1-2 – приподнять голову и плечи, руки вытянуть вперед, коснуться коленей; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 7 (8раз)

И.п.:сидя на гимнастической скамейке, ноги согнуты, руками держаться за скамейку. 1-2 –вытянуть ноги вперед; 3-4 –вернуться в и.п.

Комплекс 8 (с обручем)

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 –обруч вверх, посмотреть на обруч; 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1 –наклониться вперед, руки с обручем выпрямить вперед, выдох; 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1 –ноги вверх, слегка развести, коснуться обруча носками ног; 2 –ноги плавно опустить.

Упражнение 4 (6 раз)

И.п.: лежа на животе, обруч на спине на согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1 –ноги и руки вверх, прогнуться; 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 5 (8 раз)

И.п.: руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага, носок правой ноги под обручем. 1 –правую (левую) ногу вверх, поднять обруч; 2 –медленно опустить обруч, положить на пол. То же с другой ноги.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: встать в обруч на ладони и колени, смотреть вперед. 1 –правую (левую) руку отвести в сторону, посмотреть на руки; 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 7 (25 с 2 раза)

Прыжки в обруч в чередовании с ходьбой.

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (ОРУ)

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Комплекс 1

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. 1 –руки вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3 –руки вверх; 4 –вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 –обе руки отвести назад, правую ногу назад на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3 –обе руки отвести назад, левую ногу назад на носок; 4 – вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, прямые руки подняты. 1-2 –сесть на пятки, грудью лечь на колени, руки вытянуть вперед; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги и руки в стороны. 1-2 –повернуть туловище вправо, руками обхватить плечи; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.:сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади. 1-2 –ноги развести в стороны, положить на пол; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: лежа на животе, согнутые руки под подбородком. 1-2 –прогнуться, голову поднять, руки вытянуть вперед; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки на поясе. 1-2 – наклонить корпус назад, руки вытянуть вперед; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 8 (10 с 2 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыгать на месте на двух ногах вокруг себя.

Комплекс 2 (в парах)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: стоя спиной друг к другу, руки соединены. 1 –руки через стороны поднять вверх; 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: сидя лицом друг к другу, ноги врозь, ступни в упоре, руки соединены. 1-2 –один ребенок ложится на спину, другой выполняет наклон вперед; 3-4 –поменяться действиями.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.:лежа на спине, голова уК голове, руки в стороны. 1-2 –партнеры поднимают прямые ноги вверх, касаются носками ног друг друга; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах спиной друг к другу, руки на плечи. 1-2 –повернуться вправо, влево, руки вытянуть перед собой, коснуться рук напарника; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: лежа на животе лицом друг к другу, руки в стороны, соединены. 1-2 –прогнуться, руки, ноги и голову поднять вверх; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: стоя лицом друг к другу, руки впереди соединены. 1 –присесть, руки вниз; 2 –выпрямится, руки поднять вверх.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: стоя в упоре на предплечьях и коленях лицом друг к другу, руки соединены. 1-мах левой (правой) ногой назад; 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

Прыгать на месте, держась за руки.

Комплекс 3 (с обручем)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. 1 –обруч вверх, посмотреть на него; 2 – вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1 –наклониться вперед, руки с обручем выпрямить вперед; 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1 –поднять ноги вверх, коснуться носками ног обруча; 2 –вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: лежа на животе, обруч на спине в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1-2 –ноги и руки вверх, прогнуться; 3-4 вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, прямые ноги вместе на полу, обруч в прямых руках перед собой. 1-2 согнуть ноги, подтянуть колени к груди; 3-4 –выпрямит ноги, продеть их в обруч; 5-6 ноги согнуть, подтянуть колени к себе; 7-8 вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, обруч надеть на себя. 1 –обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 –выпрямиться, обруч вверх; 4 –вернуться в и.п.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: сидя, скрестив ноги перед собой, обруч впереди. 1-4 –встать; 5-8 –вернуться в и.п.

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

Прыгать на месте через обруч на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Комплекс 4 (с большим мячом)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч внизу. 1-2 –мяч вверх, встать на носочки; 3-7 –вращать мяч пальцами; 8 –вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: о.с., мяч за головой. 1 –мяч вперед; 2-7 –вращать мяч пальцами, руки прямые; 8 – вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч в опущенных руках. 1-2 –повернуться вправо (влево), руки выпрямить вперед; 3-4 –повернуться прямо, ударить мячом об пол и поймать его.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу. Обкатить мяч вокруг себя через правую (левую) сторону.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, мяч зажат ступнями ног, руки в упоре сзади. 1-2 –поднять ноги вверх, удерживая мяч 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: лежа на животе, мяч в обеих руках впереди. 1-2 –прогнуться, мяч поднять вверх; 3-4 –вернуться в и.п.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: стоя, мяч в опущенных руках. 1 –прыжком ноги врозь; 2-3 –ударить мячом об пол и поймать его; 4 –прыжком ноги вместе; 5-6 –подбросить мяч вверх и поймать его.

Комплекс 5 (с гимнастической палкой)

Упражнение 1 (10 раз)

И. п. –основная стойка, палка за головой. 1. –Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. –Наклониться влево. 3. –Выпрямиться, палку вверх. 4. –И. п. То же в другую сторону.

Упражнение 2 (10 раз)

И. п. –ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. –Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. –И. п. То же в другую сторону

Упражнение 3 (10 раз) И. п. –основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. –Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. –Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. –И. п. *Упражнение 4 (10 раз)*

И. п. –ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. –Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. –И. п.

Упражнение 5 (10 раз)

И. п. –лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. –Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. –Держать. 4. –И. п.

Упражнение 6 (10 раз)

И. п. –лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. –Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. –Держать. 4. –И. п.

Упражнение 7 (10 раз)

И. п. –основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. –Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. –И. п. То же на другой ноге.

Упражнение 8 (10 раз)

И. п. –основная стойка, палка внизу. 1. –Прыгнуть вперед через палку. 2. –Прыгнуть назад через палку в и. п.

Комплекс 6 (с гимнастической палкой в парах)

Упражнение 1 (10 раз)

И. п. –стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. –Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. –И. п. То же на другой ноге.

Упражнение 2 (10 раз)

И. п. –стоя спиной друг к другу, палка вверху над головой. 1. –Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. –И. п. То же на другой ноге.

Упражнение 3 (10 раз)

И. п. –сид с прямыми ногами спиной друг к другу, палка вверху. 1. –А –наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. –И. п.

Упражнение 4 (10 раз)

И. п. –А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку. 1 – 2. –Б тянет палку вверх и поднимает А на ноги (девушки – до положения сидя). 3 – 4 –и. п.

Упражнение 5 (10 раз)

И. п. –стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед –кверху, левая вперед –книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. –Одновременно присесть. 2 – 3. –А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. –И. п.

Упражнение 6 (10 раз)

И. п. –А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. –А –руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2. –А –руки прямые, Б разгибает руки. 3. –А сгибает руки, Б –руки прямые. 4. –И. п.

Упражнение 7 (10 раз)

И. п. –стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверху. 1 – 2. –А, наклоняясь вперед, поднимает на спину Б. 3 – 4. –Б выполняет кувырок назад с опорой руками о палку в стойку на полу.

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

И. п. –стоя лицом друг к другу на расстоянии трех –четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же –бросать палку так, чтобы она все время сохраняла вертикальное положение.

Комплекс 7 (с гимнастической скамейкой)

Упражнение 1 (10 раз)

И. п. –стоя, скамейка между ног. 1 -руки через стороны вверх (вдох), потянуться. 2 - опускаем руки (выдох).

Упражнение 2 (10 раз)

И. п. –сидя на гимнастической скамейке друг за другом, руки коленях. 1 -руки к плечам. 2 -руки вверх (вдох). 3 -руки в стороны. 4 -руки вниз (выдох.)

Упражнение 3 (10 раз)

И. п. –сидя на гимнастической скамейке друг за другом, руки на груди. 1 -поворот вправо (выдох). 2 -и. п. (вдох). 3 -поворот влево (выдох). 4 -и. п. (вдох).

Упражнение 4 (10 раз)

И. п. –сидя на скамейке друг за другом вытянуть ноги в стороны, руки вверх. 1, 2, 3 – наклон к правой ноге(выдох). 4 -и. п. (вдох). 5, 6, 7 –наклон к левой ноге (выдох). 8 –и. п. (вдох).

Упражнение 5 (10 раз)

И. п. –стоя у скамейки, руки на поясе, прыжки с продвижением вперед вокруг скамейки на двух ногах, на левой и правой ногах (дыхание произвольное)

Упражнение 6 (20 с 2 раза)

Ходьба (обычная вокруг скамейки)

Упражнение 7 (10 раз)

И. п. –стоя, руки на поясе. 1 -присесть, руки вытянуть вперед (выдох). 2 -и. п. (вдох)

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

И. п. –упор лежа. 1 –согнуть руки в локтях (выдох). 2 -и. п. (вдох).

Комплекс 8 (с набивным мячом)

Упражнение 1 (10 раз)

И. п. –ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. –Поднять мяч вперед–вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. –и. п.

Упражнение 2 (10раз)

И. п. –стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. –И. п.

Упражнение 3 (10 раз)

И. п. –сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. –Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. –И. п. То же в другую сторону.

Упражнение 4 (10 раз)

И. п. –лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. –И. п.

Упражнение 5 (10 раз)

И. п. –лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать«мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. –И. п.

Упражнение 6 (10 раз)

И. п. –ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1–4. –Круговое вращение туловищем влево–вперед, вправо–назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону.

Упражнение 7 (10 раз)

И. п. –основная стойка, мяч у груди. 1. –Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. –Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п.

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

И. п. –основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. –Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. –Прыгнуть через мяч влево. 4. –Прыгнуть через мяч вправо

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Возьми платочек»

Цель: Развитие ловкости, внимания, находчивости, произвольности действий.

Содержание: Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова:

«Кто успеет добежать и платочек забрать. Раз, два, три—беги!»

После слова «БЕГИ!» дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

«Волк во рву»

Цель: Развитие ловкости, внимания, находчивости, произвольности действий.

Содержание: По середине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 70см– 100см одна от другой—это ров. У одной из сторон площадки на расстоянии 2-3 шагов от нее «Дом коз», а «Волк» во рву. По сигналу «Козы, на луг!» они перепрыгивают через ров и гуляют на лугу, на сигнал: «Козы, домой!» они перепрыгивают через ров, а волк их ловит. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 пробежек все пойманные козы возвращаются домой.

2 вариант: два волка.

«Мы—веселые ребята!»

Цель: Развитие ловкости, внимания, находчивости, произвольности действий.

Содержание: Дети стоят за чертой на одной из сторон площадки (на противоположной стороне так же проведена черта). Примерно на середине площадки, между двумя линиями стоит водящий, выбранный по считалке.

Дети хором произносят:

«Мы веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать! 1-2-3 —лови!»

После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящий старается догнать бегущих. Кого водящий поймает, до пересечения черты, тот отходит в сторону.

Варианты: водящий сбоку; водящий сзади—дети лицом к водящему; одна шеренга (догоняющие) на коленях у стены, другая лицом к ним; догоняющие лежат на животе—другие на коленях лицом к направлению.

«Овощи—фрукты»

Цель: учить различать фрукты и овощи по их внешнему виду, развивать внимание, наблюдательность.

Ход игры: в центре круга лежат картинки овощей и фруктов. Дети идут по кругу со словами:

«Раз, два, три—предмет любой бери!»

Дети берут любой предмет и организуют группы «Овощи», «Фрукты».

«Погрузка овощей»

Цель: Развитие равновесия. Умение найти верный способ движений в определённых условиях

Содержание: Дети встают в 2-3 команды перед скамейками. В руках у них корзинки с мешочками (5 штук).

Дети идут по скамейке, наклоняясь и раскладывая предметы на скамейке. Дойдя до конца, сходят или прыгают, бегут обратно и отдают корзинку следующему игроку. Те также идут по скамейке, но уже собирают предметы. **Правила:** выигрывает команда, первая закончившая игру.

«Удочка»

Цель: Развитие ловкости, внимания, находчивости, произвольности действий.

Содержание: Играющие дети стоят в кругу.

Водящий, находясь в середине, крутит верёвку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10см от пола. Все прыгают через верёвочку, а задевший её ребёнок получает штрафное очко, после чего игра продолжается.

Правила: Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов верёвки под ногами.

П/и «Бездомный заяц»

Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

Содержание: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах– «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».

П/и «Самолеты»

Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.

Содержание: Перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

П/и «Ловишки»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Содержание: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

П/и «Найди себе пару»

Цель: учить быстро бегать, не мешая друг другу; закреплять названия цветов.

Содержание: Воспитатель раздает разноцветные флажки играющим. По сигналу воспитателя дети бегают, при звуке бубна находят себе пару по цвету флажка и берутся за руки. В игре должно принимать участие нечетное кол-во детей, чтобы один остался без пары. Он и выходит из игры.

П/и «Перелет птиц»

Цель: учить двигаться в одном направлении, быстро убегать после сигнала.

Содержание: Дети стоят в одном углу участка–они птицы. В другом углу–скамейки. По сигналу педагога: «Птички улетают!», дети, подняв руки, бегают по площадке. По сигналу: «Буря!», бегут к скамейкам и садятся на них. По сигналу взрослого: «Буря кончилась!», дети слезают со скамеек и продолжают бег.

«Солнышко и дождик»

На слове «солнышко» дети начинают бегать, прыгать, выполнять танцевальные движения. На слове «дождик» прячутся под «зонт».

«Мы осенние листочки»

Дети-«листочки» выполняют движения в соответствии текстом:

Мы–листочки, мы–листочки,	(Дети поднимают руки вверх.)
Мы–осенние листочки.	(Качают туловищем из стороны в сторону.)
Мы на веточке сидели,	(Приседают на корточки.)
Ветер дунул–полетели.	
Мы летали, мы летали,	(Бегают в разных направлениях.)
А потом летать устали.	
Перестал дуть ветерок–	
Мы присели все в кружок.	(Приседают на корточки.)
<i>«Я с мячом играть люблю»</i>	

Дети вместе с педагогом спокойно бегут по кругу на носочках с мячами в руках и произносят следующее:

По дорожкам сада вскач
Побежал упрямый мяч,
И веселою гкрьбой
Позвал ребят всех за собой.

Мяч бросаю и ловлю,
Яс мячом играть люблю.

После этих слов дети бросают мяч вперед, бегут за ними и ловят.

«Возьми платочек»

Дети встают в круг. Водящий ходит за кругом, в руках у него платочек. Проходя за спиной игроков, он незаметно бросает платочек на пол около одного из них и продолжает движение. Игрок, который, оглянувшись назад, увидел возле своих ног платочек, быстро берет его и догоняет водящего, а тот убегает и встает на пустое место игрока. Игрок с платочком становится водящим.

«Колобок»

Перед началом игры выбирают «лису», которая встает у одной стороны зала (площадки). Рядом в шеренгу выстраиваются остальные дети, в руках у каждого мяч. По сигналу взрослого они начинают отбивать мяч, стоя на месте под четкое совместное произнесение следующих слов:

Я веселый колобок, колобок.
У меня румяный бок, вкусный бок.
Я от дедушки ушел. Да, ушел!
Я от бабушки ушел. Да, ушел!
Никого я не боюсь, не боюсь,
По дорожке покачусь, покачусь.

С окончанием слов дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала, бегут за ними. А «лиса» пытается поймать какой-нибудь мяч и положить его в корзину, стоящую посередине зала.

«Найди свое место»

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Они должны запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!» дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!» они должны занять свои места в шеренге. Побеждает команда, члены которой быстрее займут свои места.

«Ежата»

Педагог («ежиха») и дети («ежата»), притопывая, двигаются по залу. На противоположном конце зала находится «лиса». «Ежиха» и «ежата» произносят:

Среди палых листьев тихо
Пробирается ежиха,
А за ней гуськом спешат
Восемь маленьких ежат.
Говорит она ежатам,
Незадачливым ребятам:
«Тише, детки, не шуршите
И лису не разбудите.
Нас лиса не любит, злючка,
За коварные колючки
И готова каждый раз
Поохотиться на нас».

После этих слов «лиса» ловит «ежат», а те прячутся, приседая на корточки и растопырив пальцы. Поднимают руки над головой («иголки»). «Лиса» ловит (касается) «ежат», которые не спрятались и не показали «иголки».

«Модная лягушка»

Дети выполняют движения в соответствии со следующим текстом:

Лягушка-квакушка, (дети прыгают по кругу на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы направлены вверх).

Зеленое брюшко,

В зеленом топике

С брючками клеш, (Выставляют поочередно правую и левую ногу на пятку вперед).

Так выглядит модно,

Что мимо подобной

Лягушки-квакушки

Никак не найдешь!

«Снегопад»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Снегопад, снегопад. (Дети медленно и хаотично бегают по залу на носочках)

Шел он день и ночь подряд.

Метель и вьюга у ворот

Кружат снежинок хоровод. (Кружатся на месте)

Кружатся снежинки,

Белые пушинки.

Полетали, покружились (Останавливаются и взмахивают руками)

И на землю спать ложились. (Приседают)

«Заяц и лисица»

Дети-«Зайцы» прыгают по залу на двух ногах, «шевелият ушками». Один ребенок («лисица»), сидит в углу зала— «спит». Педагог произносит:

На полянке у пенька

Зайцы пляшут трепака,

Пляшут, веселятся,

Топать не боятся.

Рады ясному деньку,

Рады старому пеньку,

Кленам и ромашкам,

Птицам и букашкам.

Что им не резвиться,

Кол полно кислицы,

Если нет поблизости

Волка и лисицы.

"Карусель"

Цель: развивать у ребенка равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.

Оборудование: обруч.

Ход игры: взрослый предлагает детям взяться за обруч и побегать под слова потешки:

Еле-еле, еле-еле,

Закружились карусели,

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите,

*Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.*

Игру можно повторить, меняя движение. Можно проводить подобные игры-упражнения на приседание, вставание на носочки, держась за обруч.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ШАГОВ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ

«Арабеск»

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе. 1-встать правой ногой на степ-платформу; 2 –встать левой ногой на степ-платформу; 3 –поднять назад прямую правую ногу; 4-поставить правую ногу к левой ноге; 5-6 –повторить с левой ноги; 7-8 –вернуться в и.п.

«Боковой переход»

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе; 1 –встать с правой ноги на степ-платформу; 2 –левую ногу поставить к правой на степ-платформу, руки вытянуть вперед; 3 –опустить правую ногу на пол с другой стороны степ-платформы; 4 –левую ногу поставить к правой.

«Веселые коленки»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 –поставить правую ногу на степ-платформу 2 –поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3 –поднять правое колено, хлопнуть по нему правой рукой; 4 –опустить колено, руки на пояс; 5 –поднять левое колено, хлопнуть по нему левой рукой; 6 –опустить колено, руки на пояс; 7 –правую ногу поставить на пол.

«Веселые ножки»

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе. 1-поставить правую пятку на степ-платформу; 2 –поставить правый носок на степ-платформу; 3-4 –вернуться в и.п. То же с левой ноги.

«Вот такая ножка»

И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 –поставить стопу на степ-платформу; 3-4 –вернуться в и.п. То же с другой ноги.

«Встанем»

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе. 1-встать правой ногой на степ-платформу; 2 –встать левой ногой на степ-платформу; 3 –правую ногу поставить на пол; 4-левую ногу поставить на пол.

«Выпад»

П.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, руки вдоль туловища. 1 –выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2 –вернуться в и.п.; 3 –повторить с другой ног; 4 –вернуться в и.п.

«Выпад, хоп»

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, руки вдоль туловища. 1 –выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2 –встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать:»Хоп»; 3 –шаг левой ноги назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны; 4 –перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать:»Хоп»; 5-8 –перекаты с пятки на носок.

«Вырастим большими»

И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 –поставить правую стопу на степ-платформу; 3-4 – поставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6 –правую ногу поставить на пол; 7-8 –левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

«Крест»

И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, 1 –поставить правую ногу на степ-платформу; 2 –поставить левую ногу на степ-платформу; 3 –шаг вниз со степ-платформы левой ногой; 4 –шаг со степ-платформы левой ногой.

«Кик»

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе. 1-встать правой ногой на степ-платформу; 2 –встать левой ногой на степ-платформу; 3-4 –мах от колена правой ногой; 5-6 –мах от колена левой ногой; 7-8 –встать на пол. Повторить с другой ноги.

«Махи в сторону»

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе. 1-встать правой ногой на степ-платформу; 2 –встать левой ногой на степ-платформу; 3 –поднять в сторону прямую правую ногу; 4-поставить правую ногу к левой ноге; 5-6 –повторить с левой ноги; 7-8 –вернуться в и.п.

«Носок»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 –носок правой ноги на степ-платформу; 2 –вернуться в и.п.; 3-4 –повторить с другой ноги.

«Перебежка»

И.п.: стоя руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы; 1 –шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 –перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе; 3-тоже в другую сторону; 4 –и.п.

«Плие»

И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе; 1 –шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 - –шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 –полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 –встать, руки в стороны; 5 –шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 7 –присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 –вернуться в и.п.

«Поворот»

И.п.: стоя боком к степ-платформе; 1-2 –поставить правую ногу на степ-платформу; 3-4 –вернуться в и.п.; 5-8 –маршем сделать поворот вокруг себя к другому краю степ-платформы.

«Подъем»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 –подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 –то же с левой ноги; 3 –шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правую руку положить на пояс; 4 –то же с левой ноги.

«Покажи носочек»

И.п.: стоя перед степ-платформой; 1 –поставить правую ногу на степ-платформу, руки поднять вверх; 2 –ногу поставить на пол, руки опустить; 3 –полуприсед, наклонить вправо голову; 4 –полуприсед, наклонить голову влево. Ноги чередовать.

«Покажи пятку»

И.п.: стоя, руки опущены. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ-платформу; 3-4 –вернуться в и.п. То же с другой ноги.

«Присядка»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 –поставить правую ногу на степ-платформу; 2 –поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3-4 –полуприсед, руки прямые вперед; 5 –правую ногу поставит на пол; 6 –левую ногу поставить на пол и поставить к правой ноге, руки на поясе; 7-8 –полуприсед, прямые руки вперед.

«Прыжки»

И.п.: стоя ноги вместе пред степ-платформой. 1-2 –встать на степ-платформу с правой ноги; 3-4 –опуститься со степ-платформы с правой ноги; 5-8 –прыжки на месте на двух ногах с хлопками над головой.

«Прямой крестовой подъем»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 –поставить правую ногу на степ-платформу; 2 –левую ногу поставить на крест на степ-платформу перед правой ногой; 3 –правой ногой шаг назад с платформы; 4 –левой ногой шаг назад со степ-палтформы.

«Пятка»

И.п.: ноги вместе руки на поясе. 1 –правую стопу поставить на степ-платформу; 2 –вернуться в и.п.; 3-4 –повторить с другой ноги.

«Пятка, носок»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 –носок правой ноги поставить на степ-платформу; 2 –вернуться в и.п.; 3-пятку левой ноги поставить на степ-платформу; 4 –вернуться в и.п.; 5-8 –перекаты с пятки на носок поочередно правой и левой ногой.

«Скрестный боковой подъем»

И.п.: стоя, ноги вместе,руки на поясе. 1 –скрестно поставить левую ногу на степ-платформу перед правой ногой; 2 –поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу; 3 –шаг назад со степ-платформы правой ногой скрестно за левой; 4 -шаг в и.п. с левой ноги.

«Стопа»

И.п.:стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 –правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 –вернуться в и.п.

«Хоп»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 –подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 –левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 –левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 –правую ногу поставить к левой.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМ

«Пингвины на льдине»

Дети– «пингвины»бегают свободно по залу. Степы– «льдины» в произвольном порядке стоят на полу.Водящий ребенок– «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

«Уголки»

Дети–мышки находятся в своих домиках–уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка,
продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Путешествие в Москву»

Дети сидят (стоят) на степен по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив степы, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без степа, в последующей игре будет ведущим.

«Бездомный заяц»

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» -дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степов сокращается на один.

«Лиса и тушканчик»

Выбирается один ребенок– «лиса», задача которого–переловить всех других детей– «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» -запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса может съесть любого кто пошевелился».

«Космонавты»

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,
На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.

После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты».Ребенок оставшийся без степа, пропускает игру.

«Фигуры»

Играющий ходят (бегают) по залу между степен, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

«Паук и мухи»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, степы–домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу–мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто

пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

«Лиса и куры»

Дети изображают кур. Один из играющих—петух, другой—лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По сигналу педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит «Ку—ка—ре—ку!». Куры убегают, взлетают на насест (степы). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест.

«Не оставайся на земле»

Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на степы. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

«Перемени предмет»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степях лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»).

«Охотник и обезьяны»

Выбираются «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на степях («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степам, встают, садятся на них. Пойманная «обезьянка» идет в «клетку» (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8-10) и вновь вступает в игру. Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество детей.

«Липкие пеньки»

По залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. После слов «Раз, два, три—лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на пеньке нельзя—прилипнешь.

«Пчелка»

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов—домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется—

Пчелка кружит, пчелка вьется

Над цветами, над рекой

На травую луговой.

Собирает свежий мед

И домой его несет.

Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка—в противоположную, тот, кто первым оббежит круг занимает домик и остается в нем.

Игра продолжается.

КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам—состояние организма.

Исходное положение-стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части-волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом(автоматической паузой
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель:учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение-стоя, сидя, лежа(это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос(*повторить 5-10 раз*)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель:учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение-сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель:учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение-лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий-живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох-живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель:учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение-лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

П р и м е ч а н и е. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение-лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

Ветер(очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение-лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня **Цель: та же.**

Исходное положение-стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
3. Растягивая губы в улыбку, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы. *Повторить 4-8 раз.*

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам.

Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза- 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

П р и м е ч а н и е. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

СЮЖЕТНАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Сюжет 1 «На прогулке».

Дети выполняют комплекс под музыку.

1. «Поза дерева».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх—вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнять, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки—выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

2. «Берёзка».

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

3. «Ветерок».

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки.

Стараться дышать через нос.

4. «Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

5. «Лягушка» (по методу Б.Толкачёва).

Исходное положение—упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз—упор присев, делая мощный выдох; на два—вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

6. «Комарики» (по методу М.Лазарева).

Дети хлёстко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

7. Дети поют песню Е.Тиличевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М.Лазарев): становятся в цепочку. Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

8. «Отдых».

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают—дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и не спеша встают на ноги.

Сюжет 2 «Снова в лес».

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. —основная стойка. 1 —вдох—руки в стороны; 2 —выдох—наклон туловища вправо; 3 —вдох—вернуться в и.п.; 4 —выдох—наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».

И.п. —ноги врозь, руки опущены. 1 —вдох; 2 —выдох—наклон туловища вперёд; 3-4 —вдох—вернуться в и.п. —выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».

И.п. —ноги врозь, руки опущены. 1 —вдох—руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 —выдох—руки вперёд—вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 —повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. —ноги вместе, руки за голову. 1 —вдох—подняться на носки; 2 —выдох—присед; 3-4 —повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п. —лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 —вдох; 2 —выдох сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 —вдох; 4 —выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».

Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами».

Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

Сюжет 3 «Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. —ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 —вдох; 2 —выдох—наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 —вдох; 4 —вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Кладём раствор».

И.п. —ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 —вдох; 2-3 —выдох—поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 —вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Белим потолок».

И.п. –ноги врозь, руки опущены. 1 –вдох–поднять правую руку вверх-назад; 2 –выдох –опустить правую руку; 3 –вдох–поднять левую руку вверх-назад; 4 –выдох–опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

4. «Наклеиваем обои».

И.п. –основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 –вдох; 2 –выдох– подняться на носки, прямые руки вверх; 3 –вдох; 4 –выдох–вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Красим полы».

И.п. –стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 –вдох; 2 –выдох– туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 –вдох; 4 –выдох–вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Игра с песком» (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова).

И.п. –сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках–задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы–на выдохе и произнося «с-с-с...». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

Сюжет 4 «Пожарные».

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

И.п. –основная стойка. 1 –вдох–руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох–руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу:«Ух!»; 3 –вдох; 4 –выдох–вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

И.п. –основная стойка. 1 –вдох–руки вперёд; 2 –выдох–поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 –вдох–то же влево; 4 –выдох– вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Затушим горящие угольки».

И.п. –основная стойка. 1 –вдох–втянуть живот; 2 –выдох–рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 –то же. Повторить 5-6 раз.

4. «Заглянем в щель».

И.п. –сед с опорой на пятки. 1 –вдох–руки в стороны; 2 –выдох–наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

5. «Вышли из горящего дома–вдохнём глубже».

И.п. –основная стойка. 1 –вдох–руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 –выдох–руки опустить вниз, встать на стопу«Ах!»; 3-4 –то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Глоток воздуха» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. –стоя.Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

7. Упражнение на расслабление.

И.п. –сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика–глаза полу закрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Сюжет 5 «На море».

1. «Какое море большое».

И.п. –основная стойка. 1 –вдох–руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 –выдох –руки вниз, опуститься на стопу«Ах!»; 3-4 –то же. Повторить 5-6 раз.

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

И.п. –ноги врозь, руки опущены. 1 –вдох–наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 –выдох–вернуться в и.п.; 3-4 –то же. Повторить 5-6 раз.

3. «Створки раковины раскрываются».

И.п. –лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 –вдох–живот втянуть; 2 –выдох–сид с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 –вдох–живот втянуть; 4 –выдох–вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Пловцы».

И.п. –ноги врозь, руки опущены. 1 –вдох–левую руку поднять; 2 –выдох–мах левой рукой вперёд, вниз; 3 –вдох–правую руку поднять; 4 –выдох–мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

5. «Дельфин плывёт».

И.п. –ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 –вдох; 2 –выдох–наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 –вдох–вернуться в и.п.; 4 –выдох–наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Акула» (по методу К.Бутейко).

И.п. –стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

7. «Волны шипят».

И.п. –сид на пятках, руки внизу. 1-2 –волнообразное движение руками вперёд-вверх–вдох; 3-4 –волнообразное движение руками вниз–выдох через рот со звуком «Ш-ш...». Повторить 5-6 раз.

8. «Сон на берегу моря».

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

Сюжет 6 «В зоопарке».

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк).

И.п. –основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 –вдох; 2 –выдох–туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3 –вдох–вернуться в и.п.; 4 –выдох–то же левой рукой–вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень).

И.п. –стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 –вдох; 2 –выдох–руки вперёд; 3 –вдох–руки в стороны; 4 –выдох–вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон).

И.п. –сид с прямыми ногами, руки опущены. 1 –вдох; 2 –выдох–туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 –вдох; 4 –выдох–вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Лежит верёвка, шипит, плутовка» (змея).

И.п. –лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 –вдох; 3-4 –выдох–руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 –вдох; 7-8 –выдох–вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «По реке плывёт бревно... Ох и злющее оно!» (крокодил).

И.п. –лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 –вдох–руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 –выдох–вернуться в и.п.; 3-4 –то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт» (лиса).

«Лисичка принохивается» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. –стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

7. Упражнение расслабление и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. –стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рыу, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р...», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»).

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

1. «Веточка» Исходное положение–сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

2. «Качели» Исходное положение–сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

3. «Лягушка» Исходное положение–лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед–вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

4.«Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

5. «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

10. «Пружинка»–ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.

11. «Лошадки»–пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком.

12. «Хлопки»–руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.

13. «Рыбка»–лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.

14. «Помашем хвостиком»–руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи в рассыпную разбросаны по залу. Дети— «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети— «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята, Любим бегать и играть. Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея—поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч- «голова дракона», последний ребенок— «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети- «пингины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего—выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные—мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети враспынную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки, Кто быстрее
Доплывет до камышей? Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.*

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого—переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все тушканчики прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!»—все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой Подковали ножку. Выбежал с обновкой Ослик на дорожку. Новую подковкой Звонко ударял

И свою подковку Где-то потерял.

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы— «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки, Мы зеленые квакушки, Громко квакаем с утра: Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!*

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю, И лягушек я хватаю. Целиком я их глотаю. Вот они, лягушки, Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч насчет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок *(по возможности изменив голос)*. Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат:

«Раз, два, три—беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда—это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«СТОП, ХОП. РАЗ»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мячот пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

Э т ю д «З е м л я»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает послелета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

П о з а а б с о л ю т н о г о п о к о я

Исходное положение-лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела-от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются.

Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

«М е д у з а» .

Исходное положение-сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

«Т р я с у ч к а» и л и «В и б р а ц и я»

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение-стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

«Ц в е т о к»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение-стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Пальчиковые игры для детей 4-7 лет

КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук-сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе.

Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок.

Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.
Я плыву на лодке белой
По волнам с жемчужной пеной. Я-отважный капитан,
Мне не страшен ураган. Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб. И, объездив чудо-страны, Посмотрев на океаны, Путешественник-герой,
К маме я вернусь домой.

ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.
Под грибом-шалашик-домик, *(соедините ладони шалашиком)*
Там живет веселый гномик.
Мы тихонько постучим, *(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)*
В колокольчик позвоним. *(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).*
Двери нам откроет гномик,
Станет звать в шалашик-домик.
В домике дощатый пол, *(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)*
А на нем-дубовый стол. *(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)*
Рядом-стул с высокой спинкой. *(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)*
На столе-тарелка с вилкой. *(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)*
И блины горой стоят– Угощение для ребят.

ГРОЗА

Капли первые упали, *(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*
Пауков перепугали. *(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)*
Дождик застучал сильней, *(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)* Птички
скрылись средь ветвей. *(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).*
Дождь полил как из ведра, *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*
Разбежалась детвора. *(указательный и средний пальцы обеих рук бегут по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).*
В небе молния сверкает, *(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)*
Гром все небо разрывает. *(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)*
А потом из тучи солнце *(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)*
Вновь посмотрит нам в оконце!

БАРАШКИ

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано Пободаться два барана. Выставив рога свои, Бой затеяли они.

Долго так они бодались, Друг за друга все цеплялись. Но к обеду, вдруг устав, Разошлись, рога подняв.

МОЯ СЕМЬЯ

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это-мама, Это-я,

Это-бабушка моя, Это-папа,

Это-дед.

И у нас разлада нет.

КОШКА И МЫШКА Мягко кошка, посмотри, Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол) И легонько их сжимает–

Мышку так она пугает. Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа, Только мышка не зевает, Вмиг от кошки удирает

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

и похлопывать друг друга по спине.

Дома, дома посидите-

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Постукивание пальчиками.

Почитайте, поиграйте-

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Поколачивание кулачками.

Дождик бегаёт по крыше-

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Поглаживание ладошками.

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. Слова

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потеряли руки,
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.

Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.

Муз. рук-тель показывает ежика.

По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

(вставка про ежика для сказки
«Рукавичка»)

«Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут!
На ладошке пруд? Пруд!

Показывают правую ладошку.
Гладят левой ладонью правую.

Палец большой-
Это гусь молодой,
Указательный-поймал,
Средний-гуся ощипал,
Безымянный-суп варил,
А мизинец-печь топил.

Поочередно
массируют каждый

Полетел гусь в
рот, А оттуда в

Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к животу

Вот

Вытягивают ладошки

«Божьи коровки »

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа

Сидя, поглаживать ноги сверху донизу

Следом за папой мама идет, Разминать
ноги

Похлопывать

Вслед за ними малышки

Поколачивать

Юбочки с точками черненькими. Постукивать

На солнышко они похожи,
Встречают дружно новый день.

Поднять руки вверх и скрестить
кисти, широко раздвинув пальцы

А если будет жарко им,
То спрячутся все вместе в тень.

Поглаживать ноги ладонями и
спрятать Руки за спину.

« Черепаха »

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха
И кусала всех со страха
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!

Дети выполняют легкое
пощипывание пальцами рук груди,

Черепаха Рура! В
озеро нырнула,
С вечера нырнула
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!

Дети поглаживают себя
ладонями, выполняя круговые
движения и приговаривают.

« Пирог »

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями	Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.
Ходит мишка с пирогами	То же по правой руке
Здравствуй, Мишенька-дружок,	Хлопки по груди
Сколько стоит пирожок?	Хлопки по бокам
Пирожок-то стоит три,	Хлопки по пояснице
А готовить будешь ты!	Хлопки по ногам сверху вниз
Напекли мы пирогов, К празднику наш стол готов!	Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног

«Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да-да-да-есть у деда борода.	Потереть ладони друг о друга
Де-де-де-есть сединки в бороде.	Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.
Ду-ду-ду-расчеши бороду.	Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз
надоела борода.	Да-да-да-Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа
Ду-ду-ду-сбреем деду бороду.	Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.
Ды-ды-ды-больше нет бороды.	Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу

« По таинственной дороге

»

По таинственной дороге Шли таинственные ноги. По большой дороге Зашагали наши ноги.	Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку
По пыльной дорожке Шагали наши ножки. А маленькие ножки Бежали по дорожке.	Перекаты с носка на пятку, стоя на месте Быстрая ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях
На узенькой дорожке Устали	Ходьба со сведенными носками

Усталые ножки Шли по дорожке.

На камушек мы сели, Сели, посидели.

Ножки отдыхают, Мышцы расслабляют.

Ходьба с перекатом с пятки на носок, держатуловище прямо и глядя
вперед

Сидя на стуле, поднимать и опускать носкиног, неотрывая пяток от пола

Погладить мышцы ног и ступни

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451015

Владелец Малышева Наталья Вячеславовна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025